新浪美食名博，
博客点击率超过9000000

hello，早餐

国家高级营养师
子瑜妈妈 / 著

百变早餐做出幸福滋味

80道不可错过的美味，
80种幸福的味道，
再忙，
也不要忘记跟幸福道一声早安……



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

在生活节奏快速、竞争激烈的当今社会，子瑜妈妈的书，能让你的生活富有情调和品质。让我们放慢脚步，快乐幸福就从做早餐开始！

吕惠卿

中医临床基础博士后

初升的太阳充满着希望，幸福的早餐传递着爱意！

汤大姐

著名美食节目《生活大参考》主持人

有早餐吃是幸福的，有子瑜妈妈家这样的早餐吃，人生是美满的！咱们一起来照着本书 DIY 吧！

王雷军

国家一级营养师



文化·生活·健康
西柿策划 026

上架建议 © 时尚·生活
ISBN 978-7-5341-5493-5
9 787534 154935 >
定价：39.80元

国家高级营养师
子瑜妈妈 / 著

hello，早餐

百变早餐做出幸福滋味



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

hello,早餐/子瑜妈妈著. —杭州: 浙江科学技术出版社,2013.7

ISBN 978-7-5341-5493-5

Ⅰ. ①h… Ⅱ. ①子… Ⅲ. ①食谱 Ⅳ. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第127767号

书　　名　hello,早餐

著　　者　子瑜妈妈

出版发行　浙江科学技术出版社
网址: www.zkpress.com
杭州市体育场路347号　邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85062601　销售部电话: 0571-85058048

排　　版　杭州大漠照排印刷有限公司

印　　刷　杭州富春印务有限公司

经　　销　全国各地新华书店

开　　本　787×1092　1/16　印张　12

字　　数　250000

版　　次　2013年7月第1版　2013年7月第1次印刷

书　　号　ISBN 978-7-5341-5493-5　定价　39.80元

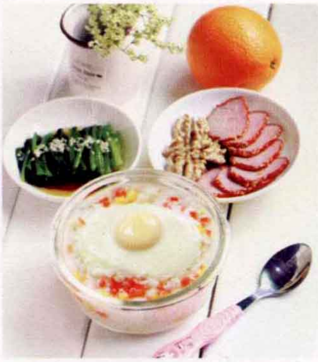
版权所有　翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑　王巧玲　责任美编　金　晖

责任校对　宋　东　责任印务　徐忠雷

目录





1. 滋滋熬补的早餐粥 009

013 回笼觉的魅力早餐——绿豆南瓜粥
015 早上最省力的煮蛋法——玉米窝蛋粥
017 养眼粥速成法——芦笋虾仁粥
019 蛋花是这样做出来的——葱末蛋花粥
021 普通锅如何煮粥——香菇肉末粥
022 巧用电饭煲预约——营养全面八宝粥
023 巧用高压锅——什锦小米粥
025 别出心裁的早餐——酸甜水果粥
027 砂锅慢炖——排骨高汤粥
028 大家的早餐秀(1)

2. 千丝万缕的早餐面 029

033 裹着酱汁吃炒面——豆瓣酱炒面
035 嗜辣族的早餐——油泼辣子面
037 最简单的面——简版葱油拌面
039 一锅到底——懒人煎蛋面
041 到杭州必吃的面——片儿川
043 8分钟熬出美味酱——香菇炸酱面
045 让人心情大好的——彩色面条
047 养生从早餐开始——荞麦面
049 早上也该吃海鲜——扇贝雪菜面
050 大家的早餐秀(2)

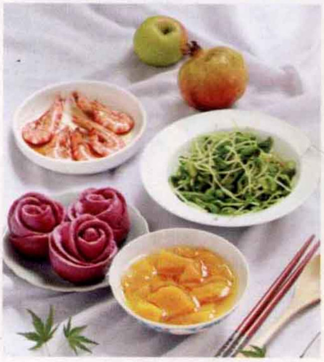
3. 大有内涵的饺子与馄饨 051

055 春天里的美味——香椿鲜肉水饺
057 豆腐入馅，滑嫩诱人——虾仁豆腐饺子
059 不露馅的才是好饺子——牛肉蔬菜裙边饺子
061 芹菜与香菇的碰撞——香菇芹菜牛肉饺
063 味噌汤的妙用——冬笋香菇鲜肉汤饺子
065 蒸蒸日上——酸菜鲜肉柳叶蒸饺
067 新鲜时蔬做馅料——四季豆鲜肉煎饺
068 天然色素来搭配——牛肉金针彩色饺子
070 招财进宝好寓意——青菜元宝饺子
073 为宝贝量身定做的早餐——迷你虾仁饺
075 儿时的记忆，熟悉的味道——紫菜虾皮大馄饨
077 最开胃的早餐——酸辣小馄饨
079 复制街角那一抹焦香——煎馄饨
081 馄饨穿新衣——彩色馄饨
082 大家的早餐秀(3)



4. 暄软喷香的早餐馒头和包子 083

087 早餐百搭王——白馒头
089 学点最简单的花卷做早餐——白花卷
091 将粗粮融进面食早餐里——玉米刀切
093 给花卷加点味道——葱油花卷
095 准备一顿浪漫的早餐——紫薯玫瑰花
097 花儿绽放的清晨——豆沙花朵包
099 给花卷加点馅——南瓜香肠卷
101 学做经典的肉包——白菜大肉包







103 小刺猬叫你起床——小刺猬奶黄包
105 给包子上颜色——紫薯包子
107 不能缺少的经典——小笼煎包
108 大家的早餐秀(4)

5. 唇齿留香的饼 109

111 早餐怎可少了蛋——时蔬鸡蛋面饼
112 爽脆开胃的——黄瓜卷饼配牛排
115 早餐速成肉馅饼——鲜肉小煎饼
117 略酸的滋味——泡菜鸡蛋面饼
119 清晨那份柔软的甜蜜——软可丽饼配土豆沙拉
121 那一点点该吃的苦——苦瓜麦糊烧
123 牛肉卷着吃——牛肉丝卷饼
125 教你学做发面饼——鲜肉萝卜丝馅饼
126 大家的早餐秀(5)

6. 爽滑Q弹的面疙瘩 127

129 最省力的做法——番茄鸡蛋面疙瘩糊
131 剪出小清新——抹茶面疙瘩
133 加点鸡蛋味更香——蔬菜鸡蛋面疙瘩
135 面疙瘩的洋范儿吃法——芝士焗面疙瘩
137 蛋熊的早餐——松子牛肉盖浇面疙瘩
139 这个真的很可以——杂菜紫薯面疙瘩
141 揪出来的面疙瘩——菌菇腰花揪面疙瘩
143 人人都爱“猫耳朵”——香菇鸡腿猫耳朵
145 十分钟海鲜大餐——生滚鲍鱼鲜虾面疙瘩
146 大家的早餐秀(6)

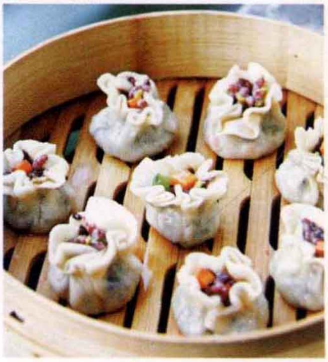
7. 晶莹饱满的早餐米饭 147

149 巧用电饭煲——腊肠煲饭
151 炒饭吃出烤羊肉串味——孜然炒饭
153 美食中的金屋藏娇——蛋包饭
155 今早不用洗碗——菠萝炒饭
157 如何成功运用寿司帘——紫菜包饭
159 拧出来的美味——糯米饭团
161 早餐营养总动员——海鲜炒饭
163 米饭不散的秘密——米饭煎饼
164 大家的早餐秀(7)

8. 杂七杂八随手组合 165

167 忠于原味——粗粮早餐
169 简单又家常——韭芽炒年糕
170 储备些粽子吧——蛋黄鲜肉粽
173 最简单的发酵面食——红枣玉米发糕
175 我的骄傲——米饭烧卖
177 经典不能少——豆浆油条茶叶蛋
181 边角料速成洋范儿早餐1——培根鸡蛋汉堡
183 边角料速成洋范儿早餐2——吐司比萨
185 简单快速有型好吃——迷你三明治
187 如何在早上快速搞定比萨——平底锅比萨
189 如何在早上吃大蒜——香蒜面包条
191 偶尔来顿西式早餐——茄汁肉酱意面





国家高级营养师
子瑜妈妈 / 著

hello, 早餐

百变早餐做出幸福滋味



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

hello,早餐/子瑜妈妈著. —杭州：浙江科学技术出版社,2013.7

ISBN 978-7-5341-5493-5

Ⅰ. ①h… Ⅱ. ①子… Ⅲ. ①食谱 Ⅳ. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第127767号

书　　名	**hello,早餐**
著　　者	**子瑜妈妈**
出版发行	浙江科学技术出版社 网址：www.zkpress.com 杭州市体育场路347号　邮政编码：310006 办公室电话：0571-85062601　销售部电话：0571-85058048
排　　版	杭州大漠照排印刷有限公司
印　　刷	杭州富春印务有限公司
经　　销	全国各地新华书店
开　　本	787×1092　1/16　　**印张**　12
字　　数	250000
版　　次	2013年7月第1版　2013年7月第1次印刷
书　　号	ISBN 978-7-5341-5493-5　　**定价**　39.80元

版权所有　翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑　王巧玲　　**责任美编**　金　晖

责任校对　宋　东　　**责任印务**　徐忠雷

前 言

PREFACE

每天早上，我都希望一家人能围坐在桌边吃着幸福的早餐，然后我送孩子高高兴兴地去上学，孩子爸精神抖擞地去上班。让自己和家人每天都有丰盛的早餐，是件多么幸福的事情。

对于这本早餐书的定位，一开始只想写针对儿童的早餐书，后来觉得早餐应该是一家人一起吃的，包括老人、小孩、大人；早餐还应该是套餐式出现的，不单单是一个包子一个馒头的事情。经过几个月的分析策划，最后决定将儿童早餐、花样主食和快手菜融合成一本书，编写一本家庭适用的早餐宝典。

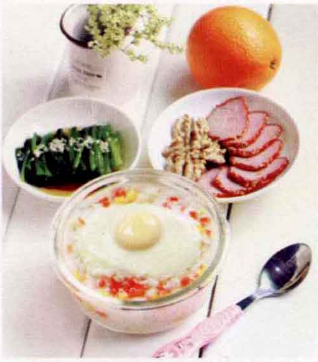
书中的每一道早餐，我都经过细心的搭配，并附上了实际操作时的厨房小心得，希望读者看一眼就能领会其中的内容。书中的感性文字也值得一看。在写这些稿子时，我有时会流泪，有时会捧腹，有时又会进入一段又一段的回忆。书中最精彩的部分莫过于“大家的早餐秀”这个互动环节，参与互动的高手辈出，幸福洋溢，让人羡慕嫉妒又深受鼓舞，在此，深深地感谢这28位朋友，你们的参与为我的书增添了很多色彩。

希望这本书可以让一个完全不会做早餐的人爱上做早餐，可以让觉得做早餐很麻烦的人掌握各种省时小窍门，可以让不懂营养学的人也能轻松自如地搭配，可以让所有的家庭都感受到早餐带来的幸福！

子瑜妈妈

2013年6月

●目录





1. 滋滋熬补的早餐粥 009

013 回笼觉的魅力早餐——绿豆南瓜粥
015 早上最省力的煮蛋法——玉米窝蛋粥
017 养眼粥速成法——芦笋虾仁粥
019 蛋花是这样做出来的——葱末蛋花粥
021 普通锅如何煮粥——香菇肉末粥
022 巧用电饭煲预约——营养全面八宝粥
023 巧用高压锅——什锦小米粥
025 别出心裁的早餐——酸甜水果粥
027 砂锅慢炖——排骨高汤粥
028 大家的早餐秀(1)

2. 千丝万缕的早餐面 029

033 裹着酱汁吃炒面——豆瓣酱炒面
035 嗜辣族的早餐——油泼辣子面
037 最简单的面——简版葱油拌面
039 一锅到底——懒人煎蛋面
041 到杭州必吃的面——片儿川
043 8分钟熬出美味酱——香菇炸酱面
045 让人心情大好的——彩色面条
047 养生从早餐开始——荞麦面
049 早上也该吃海鲜——扇贝雪菜面
050 大家的早餐秀(2)

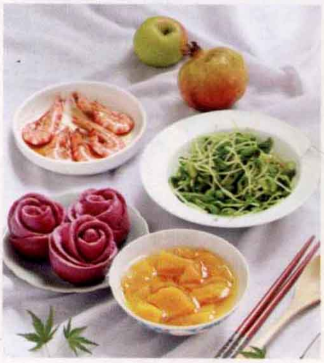
3. 大有内涵的饺子与馄饨 051

055 春天里的美味——香椿鲜肉水饺
057 豆腐入馅，滑嫩诱人——虾仁豆腐饺子
059 不露馅的才是好饺子——牛肉蔬菜裙边饺子
061 芹菜与香菇的碰撞——香菇芹菜牛肉饺
063 味噌汤的妙用——冬笋香菇鲜肉汤饺子
065 蒸蒸日上——酸菜鲜肉柳叶蒸饺
067 新鲜时蔬做馅料——四季豆鲜肉煎饺
068 天然色素来搭配——牛肉金针彩色饺子
070 招财进宝好寓意——青菜元宝饺子
073 为宝贝量身定做的早餐——迷你虾仁饺
075 儿时的记忆，熟悉的味道——紫菜虾皮大馄饨
077 最开胃的早餐——酸辣小馄饨
079 复制街角那一抹焦香——煎馄饨
081 馄饨穿新衣——彩色馄饨
082 大家的早餐秀(3)



4. 暄软喷香的早餐馒头和包子 083

087 早餐百搭王——白馒头
089 学点最简单的花卷做早餐——白花卷
091 将粗粮融进面食早餐里——玉米刀切
093 给花卷加点味道——葱油花卷
095 准备一顿浪漫的早餐——紫薯玫瑰花
097 花儿绽放的清晨——豆沙花朵包
099 给花卷加点馅——南瓜香肠卷
101 学做经典的肉包——白菜大肉包



目录





103 小刺猬叫你起床——小刺猬奶黄包
105 给包子上颜色——紫薯包子
107 不能缺少的经典——小笼煎包
108 大家的早餐秀(4)

5. 唇齿留香的饼 109

111 早餐怎可少了蛋——时蔬鸡蛋面饼
112 爽脆开胃的——黄瓜卷饼配牛排
115 早餐速成肉馅饼——鲜肉小煎饼
117 略酸的滋味——泡菜鸡蛋面饼
119 清晨那份柔软的甜蜜——软可丽饼配土豆沙拉
121 那一点点该吃的苦——苦瓜麦糊烧
123 牛肉卷着吃——牛肉丝卷饼
125 教你学做发面饼——鲜肉萝卜丝馅饼
126 大家的早餐秀(5)

6. 爽滑Q弹的面疙瘩 127

129 最省力的做法——番茄鸡蛋面疙瘩糊
131 剪出小清新——抹茶面疙瘩
133 加点鸡蛋味更香——蔬菜鸡蛋面疙瘩
135 面疙瘩的洋范儿吃法——芝士焗面疙瘩
137 蛋熊的早餐——松子牛肉盖浇面疙瘩
139 这个真的很可以——杂菜紫薯面疙瘩
141 揪出来的面疙瘩——菌菇腰花揪面疙瘩
143 人人都爱“猫耳朵”——香菇鸡腿猫耳朵
145 十分钟海鲜大餐——生滚鲍鱼鲜虾面疙瘩
146 大家的早餐秀(6)

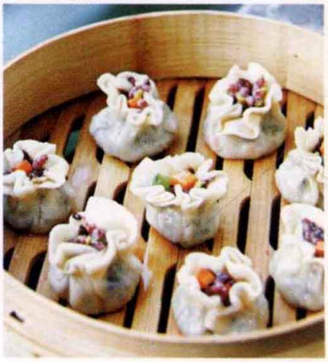
7. 晶莹饱满的早餐米饭 147

149 巧用电饭煲——腊肠煲饭
151 炒饭吃出烤羊肉串味——孜然炒饭
153 美食中的金屋藏娇——蛋包饭
155 今早不用洗碗——菠萝炒饭
157 如何成功运用寿司帘——紫菜包饭
159 拧出来的美味——糯米饭团
161 早餐营养总动员——海鲜炒饭
163 米饭不散的秘密——米饭煎饼
164 大家的早餐秀(7)

8. 杂七杂八随手组合 165

167 忠于原味——粗粮早餐
169 简单又家常——韭芽炒年糕
170 储备些粽子吧——蛋黄鲜肉粽
173 最简单的发酵面食——红枣玉米发糕
175 我的骄傲——米饭烧卖
177 经典不能少——豆浆油条茶叶蛋
181 边角料速成洋范儿早餐1——培根鸡蛋汉堡
183 边角料速成洋范儿早餐2——吐司比萨
185 简单快速有型好吃——迷你三明治
187 如何在早上快速搞定比萨——平底锅比萨
189 如何在早上吃大蒜——香蒜面包条
191 偶尔来顿西式早餐——茄汁肉酱意面





你知道吃早餐有多重要吗?



❶ 不吃早餐对大脑和消化系统有害，可能会导致低血糖、胃病等。



❷ 青少年学习压力大，不吃早餐会使体力下降，注意力不集中，身体免疫力下降，影响生长发育。



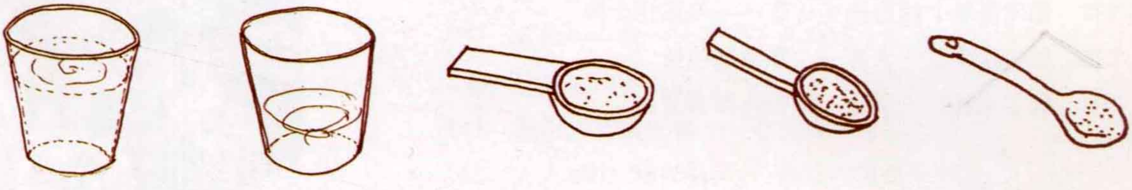
❸ 长期不吃早餐影响记忆力，早上若不吃早餐，会使大脑出现能量不足，引起记忆力衰退。



❹ 长期不吃早餐还容易使体内胆固醇增高，易患胆结石，容易便秘。

度量衡提示

一杯水	半杯水	一大勺	1 小勺	盐 1 克
200毫升	100 毫升	15 克	5 克	（约指甲盖大小）



1. 滋滋熬补的早餐粥

如果某天早上，听到孩子说："哇！是我最爱吃的八宝粥呀！谢谢妈妈！"我就会开心一整天。早上起床，能喝上一碗热气腾腾的粥，不管是孩子、自己，还是长辈，都是一件很美好的事情。



如何煮粥?

电饭煲煮粥

优点：不用看护，可预约，煮出来的粥香浓软烂。

缺点：耗时长，有些没有预约功能的电饭煲需要提前起床将近1小时。



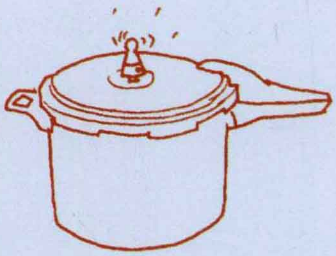
煮法：将1杯米放入电饭煲内胆中，淘洗干净，加入3~4杯水，盖上盖子，按下煮粥键即可。

高压锅煮粥

优点：快速，煮出来的粥比较软烂。

缺点：煮的量比较少，适合一人餐。掌握不好的时候容易溢溅出来。

煮法：将半杯米淘洗干净倒入高压锅中，加入8杯水(整体不要超过锅的1/4高度，这样煮的时候粥汤不容易从气阀中喷出来)。大火烧开后转中火，约煮8分钟后关火即可。注意一定要等气泄后再开盖子。

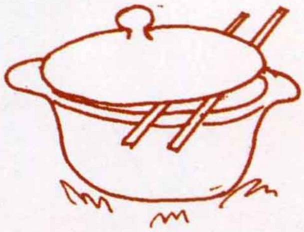


砂锅熬粥

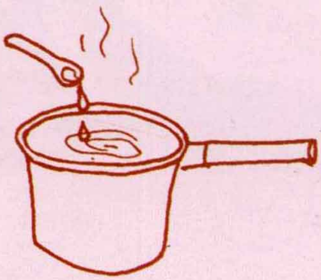
优点：用砂锅熬的粥会特别的香醇。

缺点：耗时长，容易溢锅，需要看护。

煮法：将1杯米淘洗干净倒入砂锅中，加入8杯水，大火烧开后转小火，在盖子一侧放一双筷子，防止溢锅。煮至汤稠、米软、水少一半的时候，粥便煮好了。



普通锅煮粥



优点：省时、快速。

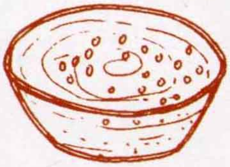
缺点：容易溢锅，需要看护，煮出来的粥不够香浓。

煮法：锅中加入半杯米、5杯水，大火烧开后转小火炖15分钟即可。

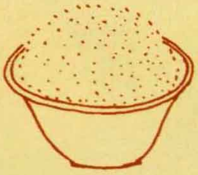
早餐煮粥的省时要诀



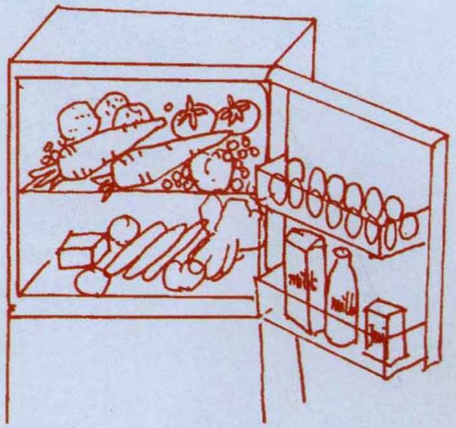
① 巧用电饭煲预约功能



② 提前浸泡材料



③ 提前准备米饭



④ 冰箱提前备料

粥类早餐的一些搭配建议

❶ 早餐喝粥可以搭配些小菜，一来开胃，二来营养互补。比如胡萝卜青菜粥，配番茄炒蛋，不但做法简单，而且营养全面。如果时间充足，可再配点肉，那就更完美了。

❷ 早餐中如果有其他主食，比如包子、馒头等，那么粥要煮得稀点，汤多了可以就着包子、馒头吃，也能避免早餐摄入过多的碳水化合物。

❸ 上午要干体力活又酷爱喝粥的朋友，建议早上粥得稠点，这样能保证摄入足够的能量。另外还可适当吃些肉类和其他主食（包子、馒头、面包等）增加体力。

❹ 对于儿童来说，早上喝粥的时候最好再吃个鸡蛋。上学时可再带上水果，可以在课间休息时吃。

❺ 老年人早上喝粥一般不用太多，且杂粮粥比白米粥更能补充各种营养成分，热量也会相对少点。

❻ 爱美的女士早上喝粥时可以搭配美容食材，同时可配些新鲜瓜果、蔬菜等。

❼ 早餐食物应清淡、易消化，请心情愉悦地进餐哦！早餐适合在早上6点半到8点半之间吃，9点半到10点之间适合吃点水果。

健康小语

南瓜可润肺益气，绿豆可清热解毒、消暑止渴利尿，早餐吃上一碗绿豆南瓜粥，能够很好地补充营养，增强体力。

配餐：

小菜1：水晶肘花

小菜2：青红椒拌黑木耳

坚果：盐焗腰果

打包水果：哈密瓜



厨房心得

❶ 绿豆、百合、南瓜、黄瓜、冬瓜、莲藕等都是比较适合夏天吃的食物，可替换着搭配。

❷ 喜欢咸口味的，配料时南瓜的量要减少，煮好的粥中可加盐和香油调味。

回笼觉的魅力早餐

绿豆南瓜粥

早上想睡懒觉，又想喝粥，电饭煲却没有预约功能，又或者是夏天不适合预约煮粥，怎么办？不如来享受回笼觉的魅力吧！夏天想喝粥的时候，我都是提前一小时起床，快速冲到厨房，用两分钟时间将一堆材料放入锅，按下煮粥键，然后在各种慵懒抱怨细胞还未清醒之前，幸福地冲进被窝里。就像在做梦一样，呵呵！

材料

绿豆2大勺、大米2大勺、南瓜1小碗（约150克）、清水3大杯（约600毫升）



制作

1 前一晚将南瓜切片放入冰箱保存，第二天早起一小时，将绿豆、大米和南瓜一同倒入电饭煲中，加入3大杯清水。

2 盖上盖子，按煮粥键，然后回被窝睡回笼觉，一小时之后再起床，粥已煮好，口味淡的可不加调味料，口味甜的可加点白砂糖。





青红椒拌黑木耳

晚上将黑木耳浸泡在碗中，早上起床后，将黑木耳清洗干净，用手撕碎；烧开一锅水，放入黑木耳，煮3分钟，将青红椒切丝备用，捞出黑木耳，倒入碗中，加入蒜泥和青红椒丝，再撒入盐、鸡精，淋入香油、米醋，用筷子搅拌均匀就可以吃啦！



健康小语

玉米、胡萝卜和鸡蛋都有保护视力的功能，薏米有美容养颜的功效。

配餐：

小菜1：烤里脊肉

小菜2：凉拌芝麻菠菜

坚果：核桃

打包水果：橙子

厨房心得

选择玉米、胡萝卜等蔬菜是为了方便与米一次性同煮，减少分批加入的操作步骤，如果要加叶菜类的蔬菜，必须在煮好之后再加入，然后再煮3分钟左右即可。

早上最省力的煮蛋法

玉米窝蛋粥

我经常会拿蛋蛋和鸡蛋开玩笑，我说："你再不乖！妈妈就把你扔进电饭煲里做成窝蛋，然后啊呜一口，吃掉！"蛋蛋会调皮地说："我不要做窝蛋，我要变成荷包蛋！夹在汉堡中间！啊呜一口真好吃！"

窝蛋实际上是一种偷懒的做法，早上时间比较紧，煮粥的时候，我都往电饭煲里磕个鸡蛋，然后带蛋蛋穿戴洗漱，洗漱完毕，鸡蛋也熟了，既不麻烦，又营养倍增。

材料

玉米1/2根，胡萝卜1/4根，薏米2大勺(约30克)，鸡蛋1个，大米4大勺(约50克)



制作

1 将玉米、胡萝卜切成小丁，将大米和薏米淘洗干净，然后将所有材料放入电饭煲，加入3大杯清水，按下煮粥键，如果是春、秋、冬三季，可以使用电饭煲的预约功能，在前一天晚上先设置好。

2 煮好后打开盖子，磕入一个鸡蛋，迅速盖上盖子，焖上几分钟即可。其间可以做道小菜。


1


2

凉拌芝麻菠菜

将菠菜焯水，不烫手后挤干水分，切成寸段摆入盘中，淋上米醋、香油，撒上点细盐和芝麻，拌匀就可以吃啦！

健康小语

虾仁含丰富的蛋白质和钙，可以增强体质，提高人体免疫力，尤其适合老人与儿童食用。



配餐：
小菜：荷包蛋
打包水果：菠萝

养眼粥速成法

芦笋虾仁粥

不要告诉我，你觉得这道粥做起来很难，如果你知道我是怎么做的，你可能会惊呼：“怎么可能！就这么简单？”是的，就是这么简单。如果昨晚上你做了很多米饭，准备和你共进晚餐的人又放了你鸽子，那么，今天早上就拿那碗饭来做这道养眼早餐吧！

制作

1 将米饭倒入锅中，倒入 2 杯半开水（约 500 毫升）。

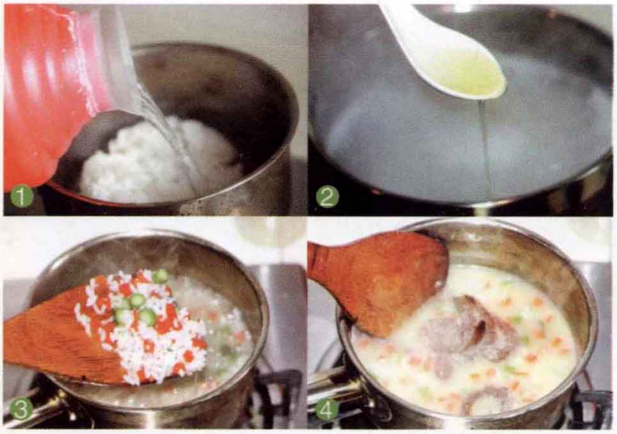
2 淋入 1 勺色拉油，用大火煮开，转小火。

3 将胡萝卜和芦笋切丁，放入粥中同煮。

4 煮 4~5 分钟后加盐调味，然后倒入虾仁，搅拌至虾仁变色即可关火出锅，一般 15~30 秒就够了，不要煮太久，不然虾仁容易变老。

材料

虾仁 10 个、芦笋 2 根、胡萝卜 1/4 根、米饭 1 小碗、色拉油 1 勺





厨房心得

❶ 可以将活的明虾放入冷冻仓，第二天早上再现剥。这样的虾仁比买的速冻虾仁好吃，也比较有营养。冷冻后的虾泡在水中只需要几分钟就软了，不用担心早上会来不及。

❷ 如果不喜欢芦笋和胡萝卜的气味，可以先把芦笋和胡萝卜炒一下再放入粥中，蔬菜自身的气味会基本消除。

❸ 这款粥没有大量使用虾仁，所以虾仁没必要浆制和去腥。



健康小语

虾皮富含丰富的钙质，可以强壮骨骼，强身健体。

配餐：

小菜 1：糖渍番茄

小菜 2：泡椒凤爪

坚果：杏仁

打包水果：奇异果

厨房心得

❶ 用开水煮粥更节省时间。

❷ 还可以加入更多食材（比如腊肠、培根、青菜、胡萝卜、蘑菇等）。

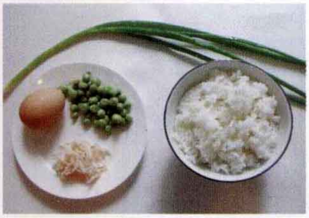
蛋花是这样做出来的

葱末蛋花粥

在粥中加入蛋花，配上一些时令蔬菜，撒上一些风干虾皮，不但做法速成，营养也加倍了。很喜欢蛋液在滚烫的粥中形成的金色蛋花，它会让人心情舒畅。

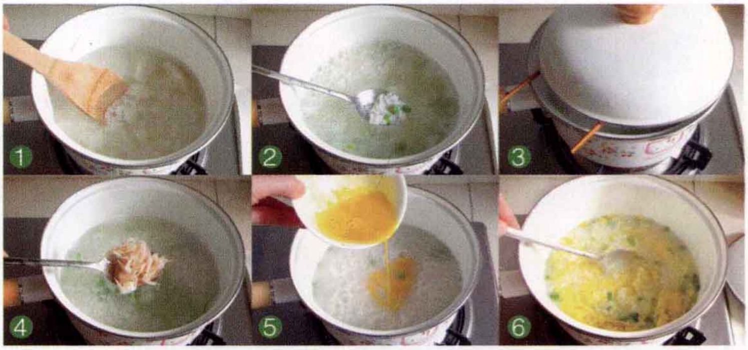
材料

葱花 1 小勺
豌豆几十粒
虾皮 1 大勺
米饭 1 小碗
鸡蛋 1 个
色拉油1勺
盐适量



制作

1 将米饭倒入锅中，冲入适量开水（放粥的量），淋入1勺色拉油，用大火煮开后加入豌豆，转小火煮5～10分钟。
2 加入虾皮，搅拌均匀。
3 转圈淋入蛋液，看到蛋液凝固成蛋花后关火。
4 撒上葱花，加入盐调味即可。



泡椒凤爪

材料

鸡爪500克，小米椒250克，花椒5克，大料3颗，蒜瓣7~8个，盐6克，热水800毫升，柠檬片6片，白酒30毫升，鸡精3克，料酒，姜片、葱结适量

制作

1 鸡爪洗干净去掉趾甲，将鸡爪焯水（加料酒、姜片和葱结去腥），煮10~15分钟，捞出晾凉。
2 取一只大碗，加入花椒、大料、蒜瓣、盐，冲入800毫升热水，冷却后将小米椒连同汤汁倒入，加入6片柠檬片，倒入白酒，再加鸡精拌匀。
3 将晾凉的鸡爪投入其中，搅拌均匀，盖上保鲜膜，放入冰箱冷藏3天即可食用。

健康小语

青菜含丰富的维生素和矿物质，猪肉和香菇含丰富的蛋白质，常吃这些可以增强体质，提高人体免疫力。



配餐：

小菜：番茄炒蛋
坚果：核桃
打包水果：苹果

厨房·心得

❶ 熬粥时人要站在边上看护，可在厨房里做其他的配菜，这样既不浪费时间又能看护粥。
❷ 提前买好青菜、香菇和肉放冰箱里，肉末可在前一晚就剁好。
❸ 煮粥的时候如果肉的量不是很多，就不需要去腥的步骤，直接将肉末倒进去同煮就可以了。
❹ 也可以将肉末、香菇翻炒一下，再倒进粥里，会更香。

普通锅如何煮粥

香菇肉末粥

每次去蛋外婆家，我总是带着蛋去看我们家的菜地，然后两人会摘一后备厢的蔬菜回杭州。每每吃着这些蔬菜做的美食，蛋总会拍马屁：“外婆种的小青菜真好吃呀！”然后叮嘱我打个电话给外婆，将她说的原话转达一下。

材料

青菜1株，香菇3朵，肉末50克，大米50克，清水3大杯（约600毫升），色拉油几滴

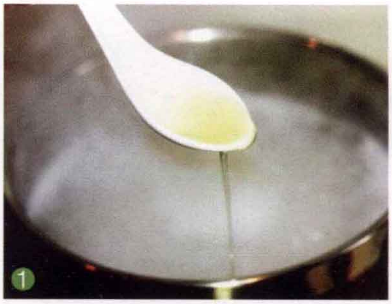


制作

1 将大米倒入普通锅中，加入3大杯清水，滴入几滴色拉油。

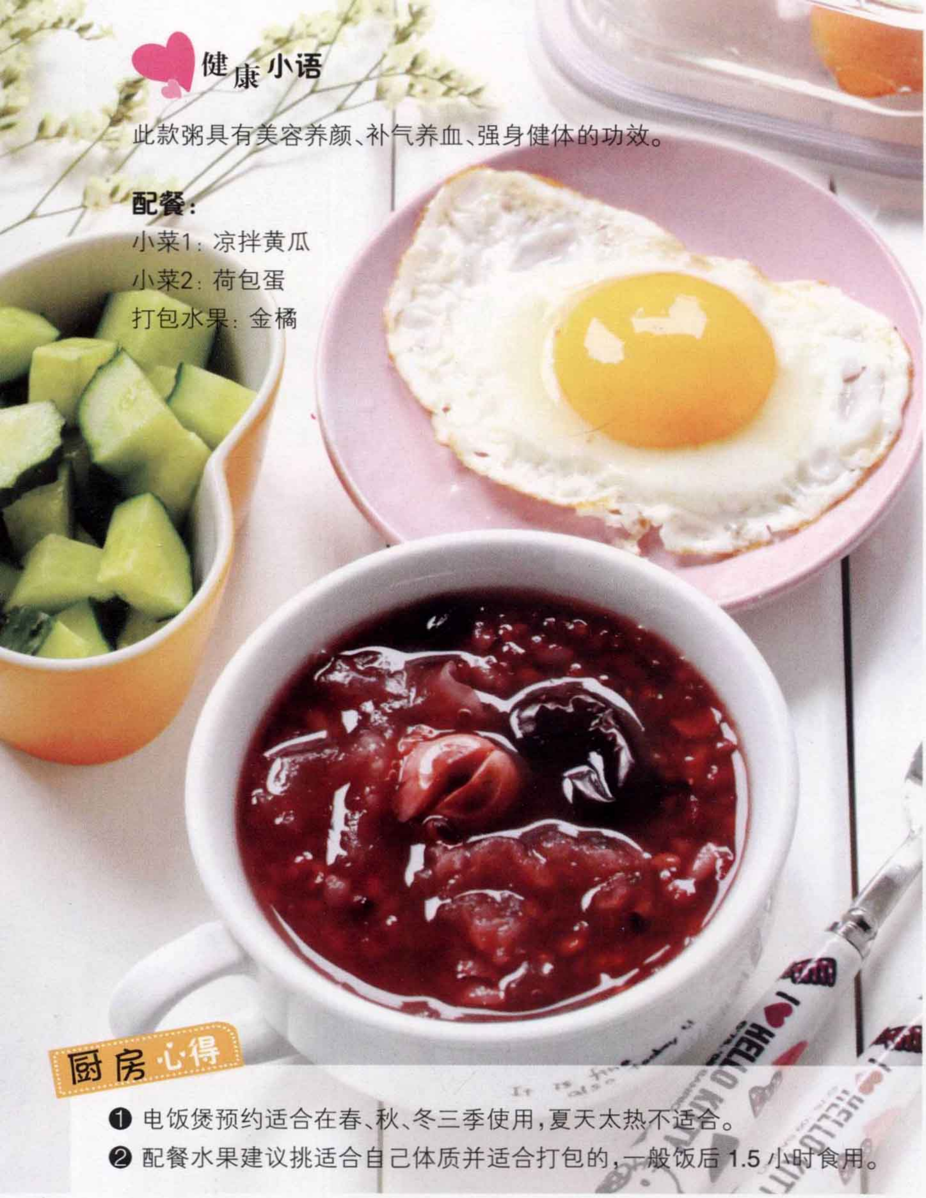
2 大火烧开后转小火，加入肉末适当搅拌，用筷子架在锅盖下，防止溢锅。

3 15分钟后加入香菇和青菜末，搅拌均匀后再煮3分钟左右就可以吃了。


①


③


②



巧用电饭煲预约

营养全面八宝粥

早上喝道营养全面的八宝粥，绝对能一上午都精神百倍。但是做这么“有难度”的早餐，会不会觉得太麻烦了？是不是需要很长时间呢？其实如果你家的电饭煲有预约功能，那就太好了，春、秋、冬三季，用电饭煲预约功能做早餐，真是再简单不过了。

材料

大米、小米、黑米、薏米、花生各1大勺，核桃几颗，红枣10颗，莲子7~8颗

制作

1 所有材料在前一天晚上洗净并浸泡在电饭煲里。

2 按下预约煲粥键，次日早上起床，粥已经煮好了。



①



②

健康小语

此款粥具有美容养颜、补气养血、强身健体的功效。

配餐：

小菜1：凉拌黄瓜

小菜2：荷包蛋

打包水果：金橘

厨房心得

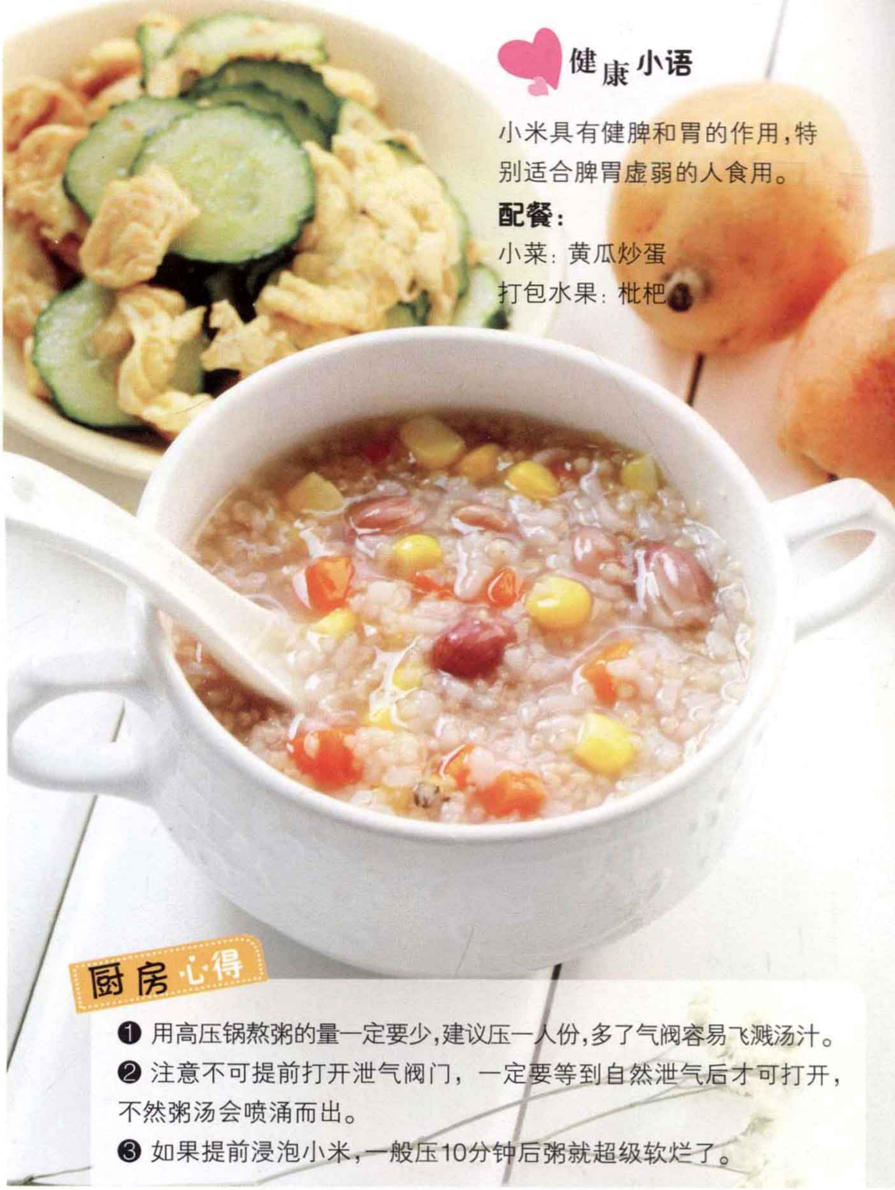
❶ 电饭煲预约适合在春、秋、冬三季使用，夏天太热不适合。

❷ 配餐水果建议挑适合自己体质并适合打包的，一般饭后 1.5 小时食用。

巧用高压锅

什锦小米粥

用高压锅做粥是件非常有挑战性的事情，它总是让我想起我的老爸，他有足够的胆量把什么食物都放进去压压看，出来的作品也总是五花八门，佩服佩服！



材料

花生十几颗，玉米1/3段，胡萝卜1/3根，大米1小把，小米 2小把，8杯水

制作

1 前一晚睡前，将所有材料浸泡好（夏天除外），第二天早上，将所有材料连同浸泡的水一同倒入高压锅中。

2 盖上盖子，检查下盖子有没有盖好，气阀是否通畅。开大火烧至气阀“呲呲”作响，转中火，压10分钟，关火，待自然泄气后再开盖，咸甜可以按自己的喜好来调。



1



2

健康小语

小米具有健脾和胃的作用，特别适合脾胃虚弱的人食用。

配餐：

小菜：黄瓜炒蛋

打包水果：枇杷

厨房心得

❶ 用高压锅熬粥的量一定要少，建议压一人份，多了气阀容易飞溅汤汁。

❷ 注意不可提前打开泄气阀门，一定要等到自然泄气后才可打开，不然粥汤会喷涌而出。

❸ 如果提前浸泡小米，一般压10分钟后粥就超级软烂了。


配餐：
鸡蛋生菜培根沙拉

酸甜水果粥

这道粥是我们家臭蛋的创意美食，她在我眼里为什么如此的充满创意呢？

有一天早上，她拿着一根香蕉和一个苹果跟我说："老妈！我要吃水果做的粥！"

材料

苹果半个，梨半个，香蕉半根，橙子半个，猕猴桃1个，米饭1碗，4杯水



制作

1 普通锅中倒入热开水，加入米饭煮开。

2 加入水果，再次煮开，煮5~10分钟。

3 关火，撒点糖，搅拌溶化即可盛起。



厨房心得

❶ 水果的选择上可以按自己口味来，喜欢酸的可以多放点橙子、猕猴桃之类的水果，喜欢甜的可以多放点香蕉之类的水果，或者可以加糖。

❷ 香蕉、猕猴桃之类的水果会比苹果之类的水果更容易煮烂，可以在煮的后期加入。

健康小语

此款粥强身健体，可以提高免疫力。



配餐：

小菜：泡菜心

打包水果：西瓜

排骨高汤粥

有时候，我会有那份闲情起个大早，洗砂锅，然后为家人煲一锅浓汤粥。一般来说，时间真的不会欺骗你，花上1小时制作的早餐总是可以多得到一些赞美。

材料

排骨5小块，西蓝花几朵，胡萝卜1/4根，泡发好的干香菇3朵，大米半杯，料酒15毫升，盐适量



制作

1 将排骨倒入砂锅，加入清水至最高水位线，加入1大勺（15毫升）料酒。
2 大火烧开，撇去浮沫，转小火炖半个小时。
3 加入大米，搅拌均匀。继续小火煮20分钟，注意看护，小心溢锅。
4 加入胡萝卜丁和香菇丁，搅拌均匀后再煮8分钟左右。
5 最后加入西蓝花。
6 同煮2~3分钟，关火，加盐调好味道即可。



厨房心得

❶ 建议选择大一点的砂锅熬粥，小火熬1个小时后一般水会少一半，所以建议水要加至最高水位线。
❷ 熬汤底的排骨还可以用鸡、鸭、牛、羊肉等代替。
❸ 不需要加油，因为排骨有足够的油脂析出。

大家的早餐秀(1)



围脖 ID:开心管我叫妈

我的祝福:宝贝,当你出生的那一天,爸爸妈妈成为了世界上最幸福的人。希望用我们的爱让宝贝懂得感恩,懂得去爱!开心每一天。



围脖 ID:王小瓜妈

希望妈妈的爱心早餐一直陪伴你成长。因为你说你长大了想当一名飞行员,好的身体才是本钱啊!妈妈祝愿你的梦想成真!



围脖 ID:霞霞就是我

每天能为家人准备可口的早餐,就是我最幸福的事,因为它包含我对家人满满的爱!



围脖 ID:绝不消失

一冰宝贝,要好好吃饭,快快长大哦,爸爸妈妈永远爱你。

2. 千丝万缕的早餐面

早餐，讲究快速。在本章节，每一道面的制作时间都不超过 10 分钟，有的甚至只需要 5 分钟。到底怎样做到在 10 分钟内做出美味、快速、种类丰富的面条呢？赶紧翻开下一页吧！



几种常见的面条做法



A. 普通面

材料：普通面粉250克，盐0.5克，清水120毫升

制作：

❶ 将细盐撒入水中，搅拌至溶化。
❷ 将面粉倒入盆中，冲入加了盐的清水。
❸ 将冲入水的面粉揉成光滑的面团，盖上湿布饧15分钟。
❹ 将面团重新揉搓一遍，案板上撒上面粉，将面团擀成面片。
❺ 将面片擀得很薄，其间注意撒几次面粉，防止粘连。
❻ 面片大概擀至1.5毫米厚，将面片折叠起来。
❼ 用刀将叠好的面片切成均匀的细条。
❽ 在切好的面上撒上点干面粉，随即将面条抖开即可。

心得：

❶ 面片要擀得厚薄一致。
❷ 做宽面的面皮要擀得比做细面的面皮薄一点，太厚的话口感会很硬，反之面条容易煮糊。
❸ 饧面时间不可省略，揉面要彻底。
❹ 加盐可以让面条更筋道。





B. 鸡蛋面

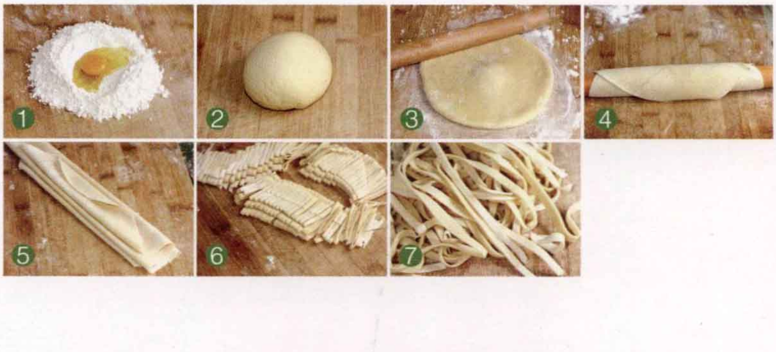
材料：普通面粉80克，洋鸡蛋1个

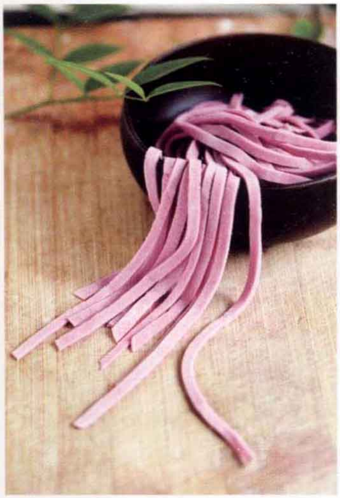
制作：

❶ 面粉置于干燥干净的案板上，中间挖一个坑，磕入鸡蛋。
❷ 用手将面粉和鸡蛋揉成光滑的面团，盖上湿布饧15分钟。
❸ 将面团重新揉搓一遍，案板上撒上面粉，将面团擀成面片。
❹ 将面片擀得很薄，其间注意撒几次面粉，防止粘连。
❺ 面片大概擀至1 毫米厚，将面片折叠起来。
❻ 用刀将叠好的面片切成均匀的细条。
❼ 在切好的面上撒上点干面粉，随即将面条抖开即可。

心得：

❶ 鸡蛋面口感偏硬，应尽可能擀得薄一点。
❷ 想要鸡蛋面口感不偏硬，可在和面时适当加点清水。
❸ 鸡蛋和面粉的量要根据实际情况调整，太干了可加点清水，太湿了可再加点干面粉。





C. 彩色面(以紫甘蓝面举例)

材料：紫甘蓝1/4棵，面粉250克，细盐0.5克

制作

❶ 将紫甘蓝清洗干净，切成小块，倒入搅拌机，加入1:1的清水，搅拌成紫甘蓝浆，再用漏勺过滤出紫甘蓝汁备用。

❷ 将面粉放入盆中，撒上细盐，冲入120毫升紫甘蓝汁，用筷子搅拌成面絮，再用手揉成光滑的面团。

❸ 盖上一块湿布，将面团饧上15分钟，再将面团反复揉搓成团。

❹ 案板上撒上干面粉，将面团擀成薄片，折叠起来，切成均匀的细条，用手将面条抖散。

❺ 依次将其他两色面条(青菜、胡萝卜)也做好。



心得：

❶ 蔬菜渣必须过滤出来，这样面条才能劲道，蔬菜渣可以用来煎饼，做饺子馅、包子馅等。

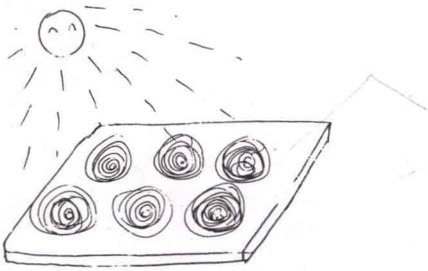
❷ 蔬菜汁做的面条会有一定的菜腥味。

如何保存面条

❶ 放冰箱冷冻：新鲜面条撒上干面粉，抓匀，装入保鲜袋，扎紧，入冰箱冷冻即可。



❷ 太阳底下晒干：装入保鲜袋，扎紧，密封保存即可。





健康小语

甜彩椒中含丰富的维生素 C，能提高人体免疫力，增强体质，美容养颜。

配餐：

汤：面汤

打包水果：苹果

省时窍门

1. 提前备料。
2. 两锅同时进行。
3. 配汤直接选择煮面的汤。

裹着酱汁吃炒面

豆瓣酱炒面

很喜欢吃炒面，喜欢面条被酱汁包裹的感觉。在我家的餐桌上，被蛋蛋首选的要数这炒面了，可能是因为面条比较入味的缘故。也许还有另外一个原因，在吃面条的时候不会滴滴答答地将汤汁弄得到处都是，所以喜欢！



材料

面条100克，豆瓣酱50克，培根1片，黑木耳几朵，胡萝卜1/3个，杏鲍菇1根，红、黄、青三色彩椒各1/5个，色拉油适量



制作

1 将培根、黑木耳、胡萝卜、杏鲍菇、彩椒分别切成小丁备用。

2 汤锅中烧开一锅水，下入面条，多用筷子挑动，防止糊底，水开后转小火，防止溢锅。

3 炒锅倒油烧热，下入培根粒炒至变色，然后再下入胡萝卜和杏鲍菇丁炒半分钟左右。

4 下入黑木耳炒半分钟，加入豆瓣酱炒匀。

5 将汤锅中已经烫软的面条捞出，沥干水分后倒入炒锅中与配菜同炒。

6 用筷子不停地挑动面条，直到配菜酱汁均匀地裹满面条，撒上彩椒粒出锅装盘即可。

厨房心得

❶ 黑木耳在炒制的过程中不能最先放入锅中，因为遇热油会爆的。

❷ 因为面条后期要炒，所以在汤锅阶段，只需要将面条煮软即可，不需要完全煮熟。

❸ 面汤是非常好的饮品，富含 B 族维生素，盛起一碗配炒面吃，正好。



配餐：

小菜 1：红枣酿苦瓜

小菜 2：煎荷包蛋

汤：面汤

坚果：盐焗腰果

健康小语

苦瓜具有清凉解渴、清热解毒、增强食欲的功效，它还具有明显的降血糖作用，对糖尿病患者有一定疗效。

厨房心得

❶ 红枣酿苦瓜要切成薄片才好吃。

❷ 面条直接捞一根尝一下，没有夹生感，就是全熟了。

❸ 煮面条必须水开后再下，一般新鲜面条待再次煮开时浮起即可，干面大火煮开后转小火煮 2 分钟左右即可。

嗜辣族的早餐

油泼辣子面

炎热的夏日，来一道油泼辣子面，是再过瘾不过的事情了。

材料

宽面 100 克，鸡蛋 1 个，苦瓜半根，大红枣 4 颗，葱末若干，油泼辣子 2 大勺，色拉油少许



制作

1 平底锅烧热，滴入少许油，开小火，磕入鸡蛋慢慢煎成荷包蛋。

2 汤锅水开后下入面条，用筷子挑动，烧开后转小火煮 2~3 分钟。

3 煮面时间，洗净苦瓜，挖去内瓤，红枣去核。

4 将红枣两个重叠，塞进苦瓜洞里。

5 用刀将苦瓜切成薄片，装入碗中即可。

6 面条煮熟后捞起，沥干水分，装入碗中，撒入葱花，淋入油泼辣子，用筷子挑拌均匀即可开吃。

7 将面汤盛起一碗当配汤，鸡蛋煎好后淋点生抽即可。



油泼辣子制作

1 准备好辣椒 50 克，白芝麻 20 克，青花椒 10 克，五香粉 3 克，细盐 1 克，白砂糖 5 克。

2 将步骤 1 的材料倒入碗中，搅拌均匀。

3 菜籽油 200 毫升，烧至八成热，分两次将热油冲入混合的辣椒中。

4 第一次冲入一半热油之后，碗里会膨胀冒泡，等回缩下去后再冲入剩下的油。

5 放置半天后，芝麻会浮在表面，辣椒会沉底，油会变成红色，之后就可以用来搭配各种面条、饺子之类的食物。





配餐：

小菜：时蔬鸡蛋配虾

汤：面汤

打包水果：苹果

厨房心得

❶ 做凉拌的东西，调味品的选择很关键，我这里选择的生抽是比较鲜的原酿酱油（六月鲜），米醋选择的是原浆米醋（醯官醋）。

❷ 葱油一定要等不烫了再用来拌面，面条放入葱油碗里之后必须马上用筷子搅拌。

❸ 配菜的选择可以有很多，我这里只是选择了冰箱里的一些剩余材料而已。

最简单的面

简版葱油拌面

平时做任何吃的，我都希望一次成功，唯有这碗超级简单的葱油拌面，我居然第一次做失败了。我像做葱油鲻鱼、葱油扇贝那样用热油烫面，结果面条烫成了一整块。想知道做葱油拌面的秘诀是什么吗？就是要用冷葱油来拌面，这样拌出来的面够葱香、够筋道，而且还根根分明。

材料

面条100克，葱几根，色拉油1大勺，鸡蛋1个，基围虾4只，胡萝卜几片，藕几片，生抽、米醋、盐、黑胡椒碎末适量



制作

1 烧开一锅水，下入面条，大火烧开后转小火煮2分钟左右，其间多用筷子挑拌。
2 将小葱切成葱花，装入小碗中，将油烧至八成热，冲入葱花中。
3 葱油中淋入少许生抽和米醋，搅拌均匀。
4 平底锅中淋入少许油，放入鸡蛋、蔬菜和虾煎熟，撒上细盐和黑胡椒碎末。
5 将煮熟的面条捞出，沥干水分，盛入葱油碗中，用筷子快速挑匀。
6 将配菜盛起装盘，将面汤盛起装碗，面条拌匀即可开吃啦！



健康小语

生菜中的膳食纤维和维生素 C，有消除多余脂肪的作用，故又叫减肥生菜。



厨房心得

❶ 鸡蛋和肉同锅炒省时，面条直接下入锅中比较省时，碱面最好要先焯水。

❷ 牛肉可以买牛里脊肉，切成小块放冰箱冷冻，早上取出一小块，放在水中泡 3 分钟左右就能切了。

一锅到底

懒人煎蛋面

早上又想吃煎蛋，又嫌分锅煎蛋、下面条、烧配菜麻烦的话，不如像我这样做懒人煎蛋面吧。

材料

细面1把（100克），生菜叶5张，牛肉片7~8片，黑木耳几片，鸡蛋1个，葱几根，油泼辣子（约50克），豆瓣酱（约30克），色拉油、盐、醋适量



制作

1 炒锅加油烧热后转小火，磕入鸡蛋，煎成荷包蛋。
2 下入牛肉片炒至变色，加入适量油泼辣子（约50克）和适量豆瓣酱（约30克）翻炒均匀。
3 冲入2杯热水，放入面条，用筷子将面条压入汤中，慢慢变软。
4 加入切碎的黑木耳，改小火煮2分钟。
5 放入生菜烫软，加入少许盐、醋，撒上葱花即可出锅了。



健康小语

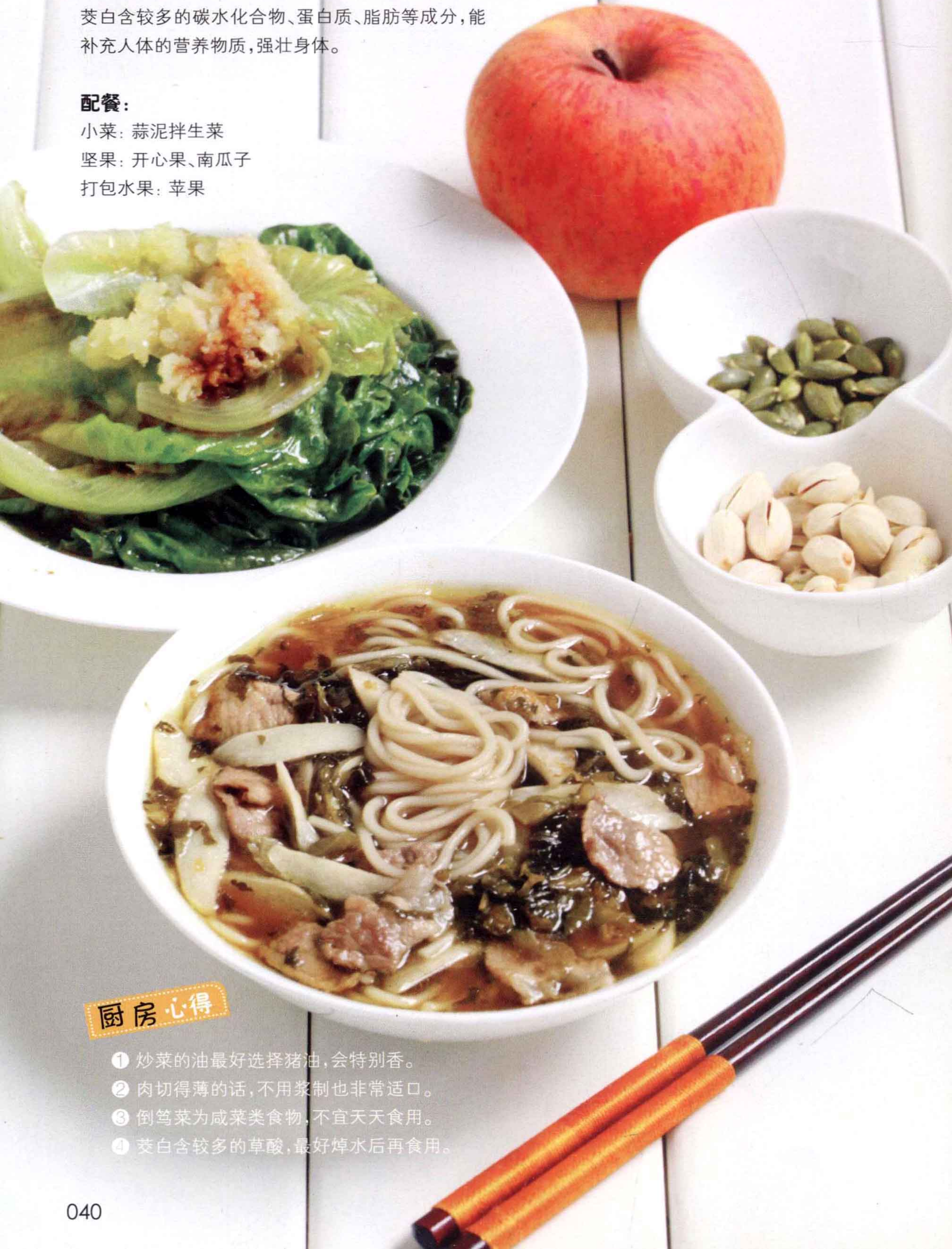
茭白含较多的碳水化合物、蛋白质、脂肪等成分，能补充人体的营养物质，强壮身体。

配餐：

小菜：蒜泥拌生菜

坚果：开心果、南瓜子

打包水果：苹果



厨房心得

① 炒菜的油最好选择猪油，会特别香。

② 肉切得薄的话，不用浆制也非常适口。

③ 倒笃菜为咸菜类食物，不宜天天食用。

④ 茭白含较多的草酸，最好焯水后再食用。

到杭州必吃的面

片儿川

我在杭州生活12年了，在这边吃的面中，片儿川是代表。我们小区里有一个面摊，那大伯煮的片儿川非常美味，切得很薄的肉片、干香的倒笃菜、应季的笋干或茭白，用猪油来炒，再加一点酱油增色，一点味精增鲜，真是人间美味。可惜的是，现在摊主转行了。

材料

面条100克，茭白1根，肉片10片，倒笃菜（咸菜）1小把（约40克），猪油、老抽、鸡精、生菜、蒜泥、细盐、香油、米醋适量



制作

1 汤锅烧开一锅水，下入面条，煮至5~6成熟。

2 炒锅烧热，加入猪油，放入肉片翻炒，然后再加倒笃菜翻炒。

3 加入茭白翻炒半分钟，加入老抽（约10毫升）翻炒均匀。

4 冲入2杯热开水（400毫升），下入面条，煮至5~6成熟。

5 拌匀，撒点鸡精，即可出锅。

6 生菜入面条汤锅中焯水，变软后捞出沥干水分。

7 将生菜装入盘中，撒上蒜泥和细盐，淋上香油、生抽、米醋，拌匀即可当配菜。





健康小语

香菇富含香菇多糖以及多种氨基酸和维生素，能提高人体免疫力，延缓衰老，防癌抗癌。

配餐：

小菜：醋拌黄瓜
汤：面汤
坚果：开心果
打包水果：苹果

厨房心得

❶ 酱的颜色可以靠老抽来控制，咸度可以靠盐或者生抽来控制，稀稠度可以通过水淀粉的多少来控制，不喜欢的可不放。
❷ 酱淋在面条上后要迅速拌匀，不然面条容易糊成一坨。

8分钟熬出美味酱

香菇炸酱面

很明确地告诉大家，这肯定不是老北京炸酱面的做法，但可以很负责任地说，这道炸酱面不但做起来快速，而且还非常的好吃。

材料

面条100克，肉末80克，豆瓣酱3大勺，胡萝卜1/4根切末，土豆1/2个切末，芦笋3根切末，干香菇3朵切末，蒜泥若干，黄瓜1根，色拉油、料酒、水淀粉、细盐、香油适量





制作

1 炒锅倒油烧热，下入肉末翻炒至变色，加入适量料酒（约10毫升）翻炒几下。

2 加入豆瓣酱翻炒均匀。

3 加入蔬菜末翻炒均匀。

4 加入热水2杯。

5 如果觉得颜色不够深还可以加点老抽增色。

6 煮3分钟后冲入适量水淀粉勾芡。

7 迅速用铲子滑开，使汤汁浓稠。

8 另一锅同时进行，烧开一锅水，下入面条。

9 将煮好的面条盛入碗中，将做好的酱浇在面上，用筷子迅速拌匀。

10 将黄瓜清洗干净，切薄片，撒上细盐，淋上香油和米醋，即可当配菜吃啦！

健康小语

牛肉富含蛋白质，能增强人体抗病能力和体质。冬天吃牛肉可暖身。



厨房心得

❶ 手擀面很容易煮熟，下入热水中，滚开浮起即煮熟，所以两锅同时进行时，炒锅速度进行得也要快点，不然汤锅中的面条容易糊掉。

❷ 如果不介意面条中的各种菜腥味的话，可以直接将面条和青菜下入炒锅的汤底中，当然汤会黏稠，但是速度会快很多，也减少了操作的步骤，面汤中的营养也没浪费掉。

让人心情大好的

彩色面条

做彩色的面条其实有点复杂，但是会让人心情愉悦。一般做这些吃的东西，我会选择在双休日孩子在家的时候做，然后我们一起聊天、择菜、洗菜、和面、揉面、擀面，有说有笑有捣蛋，非常快乐，相信对孩子来说也是一段美好的记忆！

材料

三色面各35克（制作方法参照本书第31页），小青菜2株，洋葱1/4个，泡菜60克，牛里脊肉60克，色拉油、盐、味精、米醋适量



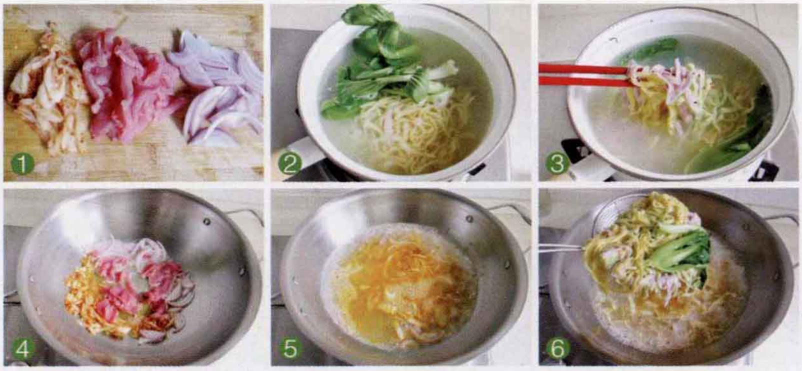
制作

1 烧开一锅水，在等待水开的时候，将牛肉、洋葱和泡菜都切片。

2 水开后，下入青菜与面条，用筷子挑动防粘连。

3 将切好的牛肉、洋葱和泡菜入炒锅翻炒至牛肉变色，冲入2杯（400毫升）热水。

4 将烫软至五成熟的面条和青菜迅速捞到炒锅中，加盐和鸡精调味，淋入少许米醋，即可出锅装碗。





健康小语

荞麦富含赖氨酸以及铁、锰、锌等微量元素，还含有丰富的膳食纤维，具有很好的营养保健作用。

厨房心得

❶ 选择用平底锅（不粘型）摊鸡蛋皮，可以保证一次成功。摊的时候只需要锅底抹油即可，一定要用最小的火来摊。

❷ 搭配的蔬菜可以按自己的喜好更换或增减，我一般都会选择时令食材。

❸ 喜欢吃辣的朋友可以放点辣椒酱或者辣子油。

荞麦面

荞麦营养丰富，建议大家吃一吃，荞麦面条是荞麦粉兑上面粉后做出来的面条，自己做的话记得荞麦粉不要放太多，一般放三成即可，不然面条容易发苦。一般大型超市里都可以买到荞麦面，有冷冻的、保鲜的和干燥的，我这里示范的也是买来的保鲜荞麦面。

材料

荞麦面1把（约80克），豆腐干2块，胡萝卜半根，芦笋3根，金针菇1把（约50克），鸡蛋1个，盐、色拉油、葱花、米醋适量



制作

1 将除面条以外的所有食材切丝备用，鸡蛋摊成鸡蛋皮，也切成丝备用。
2 烧开一锅水，下入荞麦面，用筷子挑几下，防止粘锅和溢锅。
3 炒锅倒油烧热后倒入蔬菜炒半分钟，冲入2杯热水。
4 将烫软的面条捞到炒锅中，用筷子挑拌几下。
5 加盐调味，加入蛋丝和葱花，淋点米醋，即可出锅装碗。





健康小语

扇贝含有丰富的蛋白质，能提高人体免疫力，增强体质，但脾胃虚寒者不宜多吃。

配餐：

小菜：凉拌木耳菜

打包水果：猕猴桃

厨房心得

❶ 鸡蛋面比一般面要硬，所以要稍微多煮1分钟。

❷ 可以用倒笃菜代替雪菜，味道同样鲜美，也可以增加其他种类的海鲜，比如虾、青口贝、蛤蜊等。

❸ 我每次都是将扇贝肉清洗干净，互不相连地平铺在保鲜袋里，平放进冷冻仓，这样方便后期单个独立地取出使用。扇贝在冷冻保存的时候不要连贝壳一起冷冻，带壳的话解冻起来比较慢。

早上也该吃海鲜

扇贝雪菜面

我是最喜欢用扇贝做早餐的人了，不论是做面条，还是做面疙瘩、稀饭、煎饼等食物，都喜欢放扇贝，因为它容易冷冻保存，早晨解冻不需要花太多时间，烧起来时间短，味道也好，营养价值还很高，真是不二的选择！

材料

鸡蛋面100克，雪菜50克，扇贝2个，蒜几瓣，木耳菜3棵，米醋、香油、盐、葱花、鸡汤适量



制作

1 炒锅倒油烧热，放入蒜泥和雪菜翻炒半分钟，冲入2杯热水或者热鸡汤（约400毫升）。

2 直接下入鸡蛋面条，用筷子挑动防粘连，滚开后下入扇贝，改小火煮1分钟，撒点葱花即可出锅。

3 另一灶头同时开火，烧开一锅水，下入清洗干净的木耳菜，焯熟后捞出装入碗中，淋上米醋、香油，撒上蒜泥和细盐拌匀。

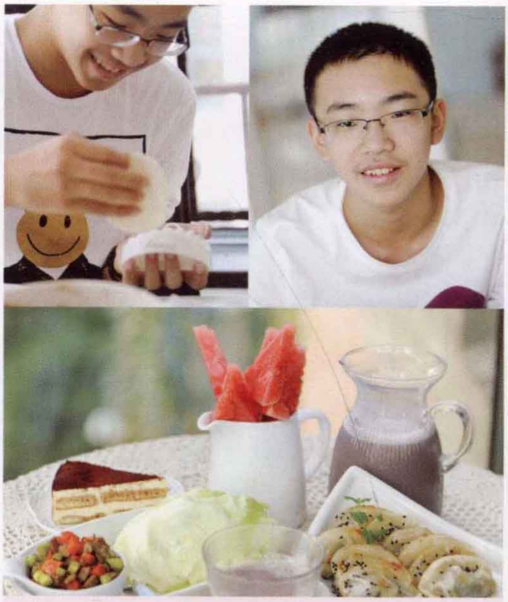


大家的早餐秀(2)



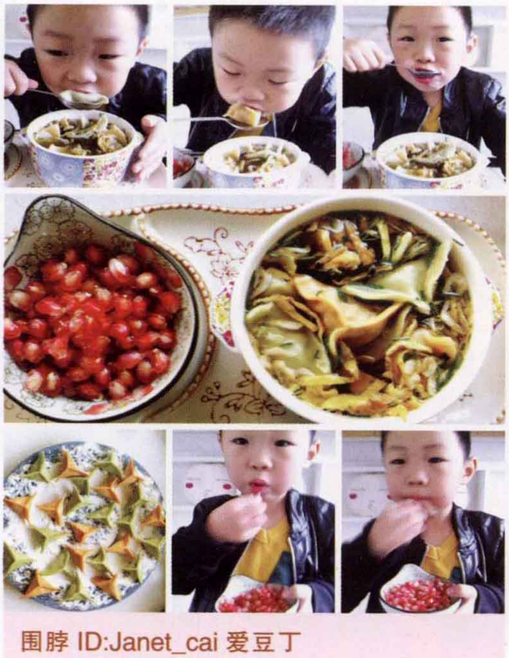
围脖 ID:田螺妈

在每个阳光灿烂的早晨，带着灿烂的心情、灿烂的笑容、灿烂的祝福，在彼此的关心中，让我们的友情更深！在相互的牵挂中，让我们的亲情更暖！



围脖 ID:微笑的鱼 err

每天清晨，不是被闹钟催促着醒来，而是对你的责任提醒着自己几年如一日地做早餐。亲爱的孩子，你的微笑、健康、成长，是我最大的幸福。



围脖 ID:Janet_cai 爱豆丁

宝贝儿，谢谢你来到我的生命里，因为你的出现让妈妈变得更加坚强、勇敢！祝福你宝贝，希望你能长成一个健康、勇敢、善良、有担当的男子汉！



围脖 ID:兔宝宝俱乐部

宝贝，你是我们用健康换来的幸福，粑粑麻麻也将用爱伴你成长，让你用健康迎接每天的微笑。

3. 大有内涵的饺子与馄饨

饺子、馄饨真的很适合用来做早餐，因为它们可以将各种食材包在里面，充分地做到早餐多样化、营养全面化。

我经常会在双休日的下午，包上 50 个饺子或者馄饨，然后将它们冷冻起来，那么至少在下一周，有两个早上的早餐就已经解决了。如果今天你正好闲在家里，也可以赶紧动手储备一点哦！



如何做饺子皮

面粉200克，清水90毫升，和成面团，盖上湿布饧15分钟。案板上撒上干面粉，然后将面团搓成长条，切成每个10克左右的小剂子，将小剂子按扁，用擀面杖擀成薄片，就可以包饺子了。



如何将买来的饺子皮变薄

用擀面杖重新擀薄，然后沿着小碗边重新切出新的圆形面片，切下来的边角料可以用来做面条。



如何用饺子器包饺子

将饺子皮平摊在饺子器上，保持边缘服帖；将馅放中央位置；在饺子皮上沾半圈水，后将饺子器对折压紧即可完成。



如何手工包饺子

取一张饺子皮放于手心，将适量饺子馅放中央位置，对折，用手将饺子两边打褶按紧至不露馅即可。



如何保存饺子

平底盘上铺上一层保鲜膜，撒上干面粉，整齐地码入饺子，互不粘连，放入冰箱冷冻，冻硬后取出来装入

保鲜袋，扎紧，继续放入冰箱保存。如果盘底没铺保鲜膜，在冻硬以后将盘子在桌面上震一下，饺子就会与盘底自动脱离的。不过得用摔不碎的铁盘、木板之类哦！



好吃的饺子馅的秘密

❶ 加鸡蛋：鸡蛋中的蛋清是很好的柔嫩剂，不但营养丰富，还可以使馅软嫩可口。

❷ 加色拉油：油可以包裹蔬菜，减缓蔬菜出水时间。有些纯精肉的馅和鱼虾类的馅也需要加油，这样可以滋润肉，使其口感嫩滑，也可以促进一些脂溶性维生素的吸收。

❸ 加香料粉：很多馅料尤其是肉馅会带有一定的腥味，加入香料可以很好地覆盖腥味，并制作出更丰富的口感。

❹ 蔬菜不挤去汁：蔬菜中含有丰富的水溶性维生素，所以不建议将蔬菜的水分挤掉再使用。避免蔬菜饺子馅出水的方法是在蔬菜中加入一勺色拉油，可以暂时性地包裹住蔬菜的水分。然后快速地朝一个方向搅拌馅，快速地现做现包，争取在出水前将饺子都包好。当然如果蔬菜的量比较多，水分含量也比较多时，还是应该适当地挤掉一点水分。

❺ 搅拌：朝一个方向搅拌2分钟可以使各种材料、调味料、水分充分地交融在一起，使馅料入味，不出水。

如何下饺子

大火烧开后加入一小碗清水，反复3次后饺子浮上水面即可出锅。



剩余饺子馅的处理

❶ 煎肉饼（见右图）。
❷ 炸肉丸。
❸ 肉饼蒸蛋。
❹ 做肉酱面。



剩余饺子皮的处理

❶ 切成丝做短面条。
❷ 切小块当面片。
❸ 切成碎末当宝宝面。
❹ 用来做烧卖的皮。
❺ 打结后油炸当零食吃。



馄饨的制皮、包法、储存

❶ 江浙一带一般把馄饨分为大馄饨和小馄饨，一般选择加碱的馄饨皮。

❷ 馄饨皮与饺子皮做法很像，在和面时可加入食用碱，擀的皮要比饺子皮薄1/2左右，小馄饨皮更薄，个人比较怕麻烦，所以馄饨皮都是去菜场买的。

❸ 馄饨的包法后面会详细介绍，保存方法和饺子相同。

❹ 剩余馄饨皮或馄饨馅的处理方法可直接参考前面剩余饺子皮的处理方法。



健康小语

香椿可健脾开胃，增加食欲、抗衰老、清热利湿、增强人体免疫功能。香椿为发物，故慢性疾病患者应慎食。

配餐：

汤：饺子原汤

坚果：核桃、开心果

打包水果：嘎啦苹果

厨房心得

香椿芽含亚硝酸盐，所以必须先焯水再食用。

春天里的美味

香椿鲜肉水饺

香椿是春天的代表作，只要说起它的名字，就犹如闻到了那股美丽的清香。香椿可以用来做很多美食，比如说香椿炒蛋、香椿拌豆腐、香椿饺子、香椿馄饨、炸香椿等。春天，不吃一次香椿会后悔哦。

材料

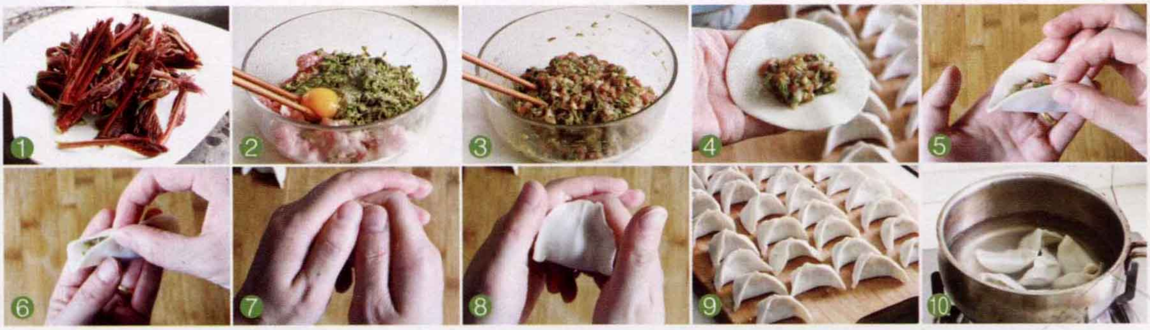
香椿200克，五花肉末200克，鸡蛋1个，料酒5毫升，鸡精1克，盐2克，饺子皮60张

制作

1 将香椿洗净、焯水后和五花肉一起切末，倒入大碗中，磕入鸡蛋，加入盐、料酒、鸡精，用筷子朝一个方向搅拌2分钟。

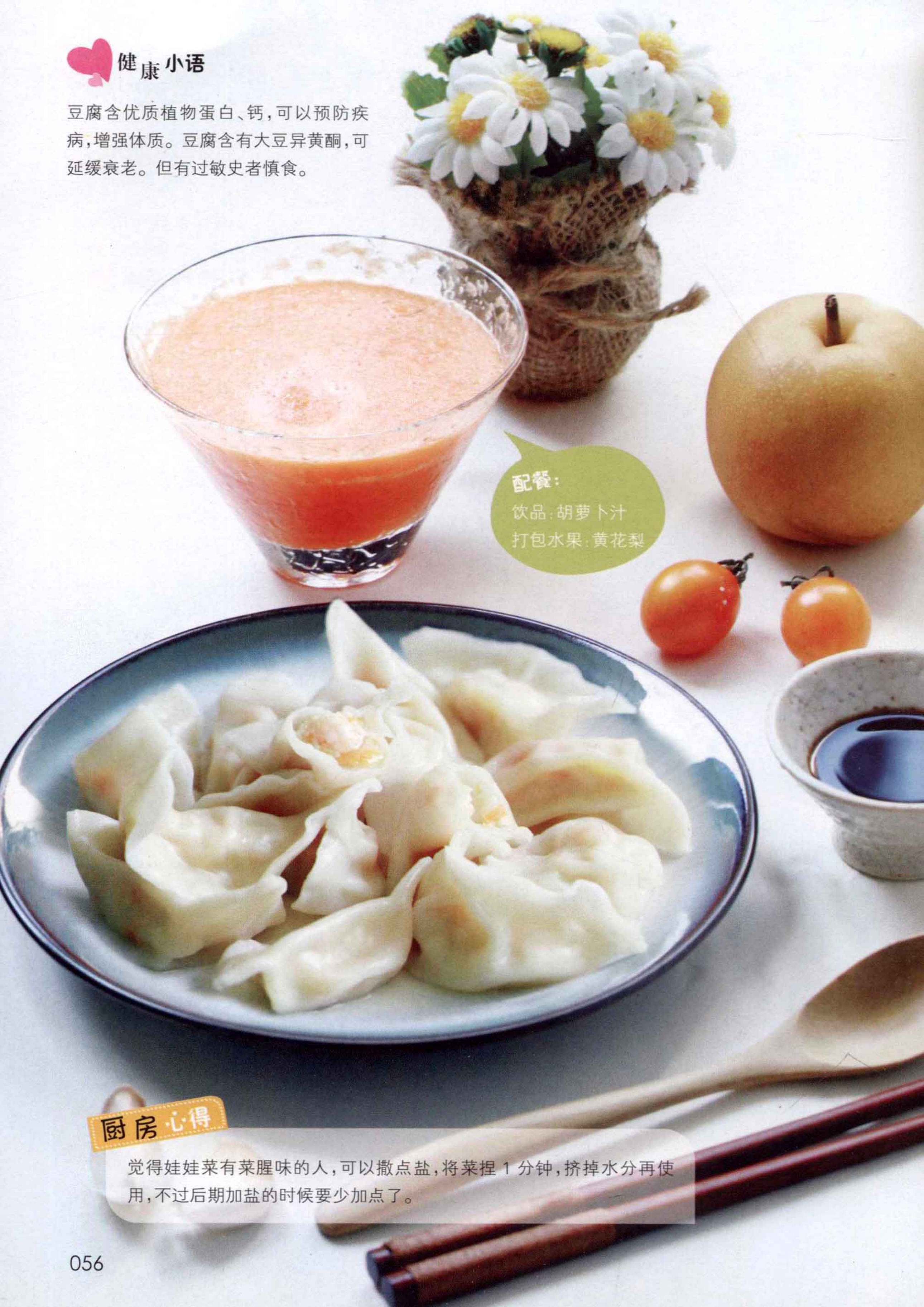
2 取一张饺子皮，放在手心，将适量饺子馅放入中央位置，对折，用手将饺子两边按紧至不露馅即可。不管什么包法，只要不露馅就是成功的饺子。

3 烧开一锅水，放入饺子，再次烧开后加一小碗冷水，反复3次，饺子浮上水面就可以吃啦！



健康小语

豆腐含优质植物蛋白、钙，可以预防疾病，增强体质。豆腐含有大豆异黄酮，可延缓衰老。但有过敏史者慎食。



厨房心得

觉得娃娃菜有菜腥味的人，可以撒点盐，将菜捏 1 分钟，挤掉水分再使用，不过后期加盐的时候要少加点了。

豆腐入馅，滑嫩诱人

虾仁豆腐饺子

豆腐包入饺子，可以想象那口感是多么的嫩滑诱人。但是豆腐水分多，要想包入饺子可不是件容易的事情，首先选料上需要选择比较干的老豆腐，其次在饺子馅的其他配料上要选择相对干一点的食材，可以适当地吸收豆腐的水分，进行互补。

饺子馅

材料

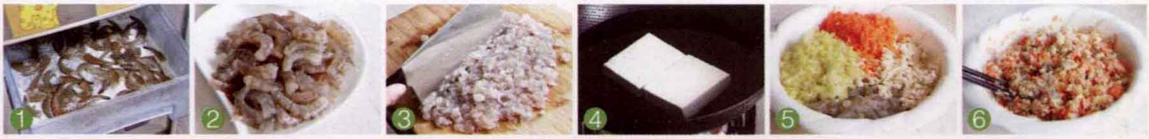
虾仁250克，娃娃菜1朵（约150克），胡萝卜半根，老豆腐2块，盐3克，料酒1小勺，色拉油2大勺，鸡精2克，葱、姜适量



制作

1 将新鲜明虾放入冰箱冷冻半小时，剥掉虾壳，去掉虾肠子（可用牙签挑或用剪刀剪开背部剔除），将虾仁用葱、姜、料酒去腥，剁成虾泥。

2 将豆腐焯水，冷却后用手抓成豆腐泥，将胡萝卜和娃娃菜切末，取一只大碗装入所有食材，加入盐、料酒、色拉油、鸡精，用筷子朝一个方向搅拌2分钟即可。

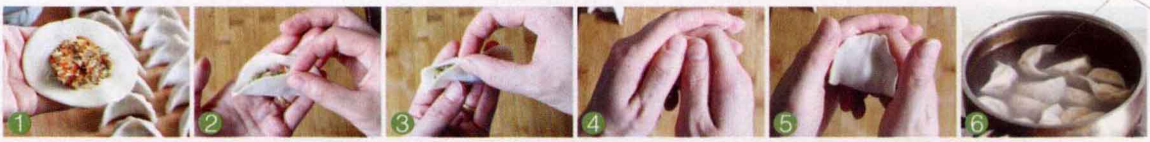


包饺子

制作

1 取一张饺子皮，放在手心，将适量饺子馅放入中央位置，对折，用手将饺子两边按紧至不露馅即可。

2 烧开一锅水，放入饺子，再次烧开后加入一小碗冷水，反复3次，饺子浮上水面就可以吃啦！



健康小语

牛肉的蛋白质含量高，而脂肪含量低，味道鲜美，能提高人体免疫力。

配餐：

汤：大酱菌菇汤

坚果：碧根果

打包水果：新鲜菱角



厨房心得

在包饺子的过程中，如果时间拖得比较久，碗里的馅会出水，需要重新搅拌一次继续包，尤其是这种蔬菜饺子馅，水分比较足，一定要现做现包，而且包的速度要快。

不露馅的才是好饺子

牛肉蔬菜裙边饺子

这款饺子的包法是我自创的，但也许这样的包法本来就存在，最初因为不知道怎么包才做成这样的。手里拿着饺子皮，这捏捏，那捏捏，最后把所有的口子都捏紧了，心想着，这回肯定不露馅了。等到饺子煮熟后发现，饺子的边半透明地打着波浪，犹如女孩子的裙边，既好看又简单，还真没露馅，非常成功。

饺子馅

材料

鸡蛋1个，胡萝卜大半根，西蓝花菜梗1个，牛里脊肉300克，盐3克，料酒1小勺，色拉油3大勺（约45毫升）

制作

将胡萝卜和西蓝花菜梗刨成细丝，将牛肉切成末，放入大碗中，磕入鸡蛋，加入色拉油、盐、料酒，用筷子朝一个方向搅拌2分钟即可。



饺子套餐

材料

香菜2棵，蘑菇2朵，番茄1个，小平菇十几个，大酱30克，色拉油少许

制作

1 菜场买的小饺子皮，比较厚，用擀面杖重新擀薄，然后沿着小碗边重新切出新的圆形面片，参照第52页“如何将买来的饺子皮变薄”。

2 取一张饺子皮放在手心，涂上半圈清水，将适量饺子馅放入中央位置，对折，用手将饺子两边按紧，再将两头捏紧至不露馅即可。

3 配汤：炒锅倒油烧热后下入番茄翻炒至基本炒烂后，加入菌菇翻炒半分钟左右，再放入一大勺大酱翻炒均匀，冲入热水2大杯，滚开后即可出锅。

4 两锅同时进行，烧开一锅水，放入饺子，再次烧开后加入一小碗冷水，反复3次，饺子浮上水面就可以吃啦！







健康小语

芹菜是高纤维食物，可促进肠道蠕动，预防便秘。芹菜还能预防高血压、动脉硬化等。

配餐：

小菜：甜面酱配黄瓜
汤：饺子汤
坚果：开心果
打包水果：青苹果

厨房心得

❶ 请选择新鲜香菇，因为新鲜香菇水分多，口感润滑，香味不强烈，不抢芹菜的气味。

❷ 芹菜含草酸，必须焯水后再食用，有益身体。

芹菜与香菇的碰撞

香菇芹菜牛肉饺

每次做饺子馅，自身味道比较重的食材我只选择一种，如果同时出现两种的话，担心会碰撞出“意外”的气味来！有一次，蛋蛋的同学的妈妈建议我将芹菜和香菇放一起试试，结果令人意外，非常的美味。

饺子馅

材料

新鲜香菇3个，芹菜1小把（约200克），鸡蛋1个，五花肉末250克，盐3克，鸡精1克，料酒1小勺，姜粉1克

制作

将香菇、芹菜、肉清洗干净，将肉、香菇切成末，芹菜焯水后也切成末。然后将切好的材料放入大碗中，磕入鸡蛋，加入盐、料酒、鸡精、姜粉，用筷子朝一个方向搅拌2分钟即可。



饺子

制作

1 取一张饺子皮，放在手心，将适量饺子馅放入中央位置，对折，用手将饺子两边打褶按紧至不露馅即可（参照第52页“如何手工包饺子”）。

2 烧开一锅水，放入饺子，再次烧开后加入一小碗冷水，反复3次，饺子浮出水面就可以吃啦！

3 黄瓜切段，配上甜面酱当做一道配菜。





健康小语

香菇含丰富的植物蛋白，可增强体质。现代医学认为，香菇含有丰富的精氨酸和赖氨酸，常吃能健体益智。

配餐：

汤：裙带味噌汤

坚果：花生

打包水果：橘子

厨房心得

① 做香菇冬笋饺要选择干香菇，这样会比较香。冬笋含草酸，必须焯水后再食用。

② 没有味噌汤的话可以直接用饺子汤做汤底。

味噌汤的妙用

冬笋香菇鲜肉汤饺子

早餐，最希望的就是省时间，所以我经常会准备一些一分钟就能完成的半成品汤，比如榨菜汤、紫菜虾皮汤、万年青汤、裙带味噌汤等，既省时又美味。很喜欢这款即泡式的裙带味噌汤，可以当配汤，也可以当汤底，味道还非常鲜美。

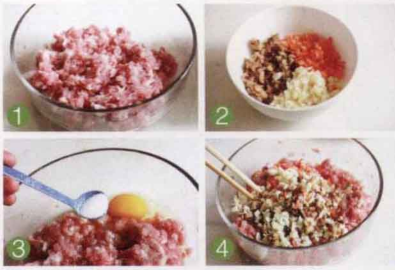
饺子馅

材料

干香菇5~6个，冬笋1株，胡萝卜半根，五花肉250克，鸡蛋1个，盐2.5克，料酒1小勺，鸡精1克，草果粉1克，姜粉1克

制作

将五花肉、焯水后的冬笋、泡发好的香菇、胡萝卜切末。将切好的材料倒入大碗中，磕入鸡蛋，加入盐、料酒、鸡精、草果粉、姜粉，用筷子朝一个方向搅拌2分钟即可。



饺子

制作

1 取一张饺子皮，放在手心，将适量饺子馅放入中央位置，对折，用手将饺子两边打褶按紧至不露馅即可。

2 将裙带味噌汤料包倒入碗中，冲入热水，搅拌均匀。烧开一锅水，放入饺子，再次烧开后加入一小碗冷水，反复3次，饺子浮出水面，用漏勺捞起，将饺子盛入提前准备好的味噌汤汤底中，即可食用。



健康小语

秋葵含有果胶、牛乳聚糖等，能帮助消化，保护皮肤和胃黏膜。

配餐：

小菜：沙拉秋葵
汤：面汤
坚果：核桃
打包水果：西瓜



厨房心得

① 蒸饺子的时候，可以选择玉米叶子、粽叶、纱布或一次性蒸笼布等垫在蒸笼上。如果用布的话一定要先将布浸湿，淋上几滴色拉油，用手搓匀后再使用。

② 酸菜一次的用量不要太大，因为酸菜是咸的。调味料如果没有香料粉的话，可以放酸菜。

酸菜鲜肉柳叶蒸饺

这款饺子是我婆家大哥教我包的。话说我是江南女子，却做了西北媳妇。这么多年来，和蛋爸在饮食上没少摩擦。他喜欢大块吃肉，我见到大块的肉就皱眉头；他喜欢吃各种面食，我却顿顿必须有米饭才可以。转眼过去10年，我已经可以做到只吃面食不吃米饭了，孩子爸也学会了吃鱼、虾，也可以做到只吃米饭不吃面食了。

饺子馅

材料

鸡蛋1个，藕1节，酸菜200克，五花肉400克，鸡精1克，料酒1小勺，姜粉1克，草果粉1克，大料粉1克，花椒粉1克，老抽1小勺，盐适量

制作

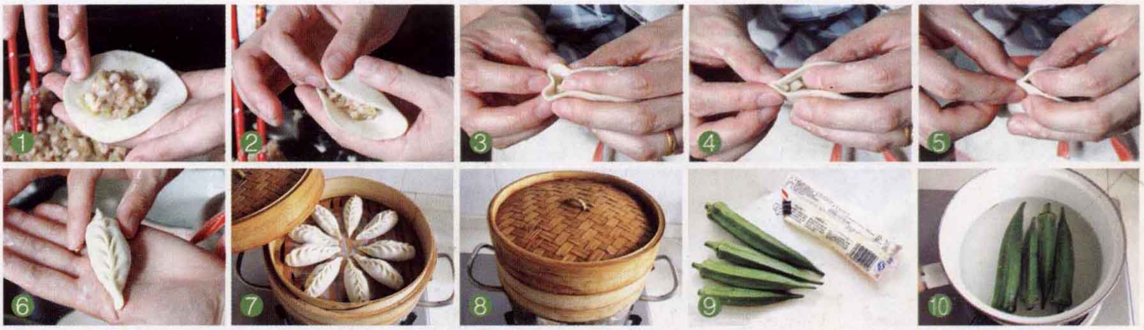
藕去皮洗净切末，酸菜洗净挤干切末，五花肉去皮洗净切末。然后装入大碗中，磕入鸡蛋，加入盐、料酒、鸡精、姜粉、草果粉、大料粉、花椒粉和老抽，朝一个方向搅拌2分钟即可。



饺子

制作

1 取一张饺子皮，放在手心，将适量饺子馅放入中央位置，对折做成柳叶形饺子。
2 将饺子码入蒸笼，冷水大火开蒸，10分钟后即可。
3 在蒸饺子的时候将秋葵洗干净，水里焯熟，切成小块撒上沙拉酱，配菜就完成了。





健康小语

四季豆富含多种氨基酸，常食可健脾胃，增加食欲，提高免疫力。夏天吃四季豆还有消暑、清口的作用。但四季豆含皂苷、皂素等毒素，需要加热熟透后才能消除。

配餐：

汤：竹笙裙带味噌汤

坚果：开心果

打包水果：猕猴桃

厨房心得

① 在煎的过程中，尽量不要开盖。用中小火煎的话，锅底受热点在中央，所以要经常转动锅子，使锅受热均匀。

② 饺子馅里的肉至少要三分肥，这样口感才滋润。馅里加鸡蛋也是使饺子馅口感滋润的关键。

③ 包饺子的方法有很多，只要记住包饺子的原则“不露馅的饺子就是好饺子”即可。

新鲜时蔬做馅料

四季豆鲜肉煎饺

跟杭州长板巷菜场的某摊主聊天，我说："包饺子！普通的馅都包过了，想包点没吃过的。"摊主说："有没有吃过四季豆饺子，我老家的特色饺子。"我说："没有！可是我肯定做不出你老家的味道的。"摊主说："但是你可以做出杭州味的四季豆饺子啊！肯定别有一番风味！"我竖起大拇指说："真是太喜欢你了！大姐！"

饺子馅

材料

五花肉末250克，四季豆20根，鸡蛋1个，鲜香菇3朵，胡萝卜1小根，葱几根，盐3克，料酒2小勺，鸡精1克，老抽2小勺，姜粉1克，五香粉3克

制作

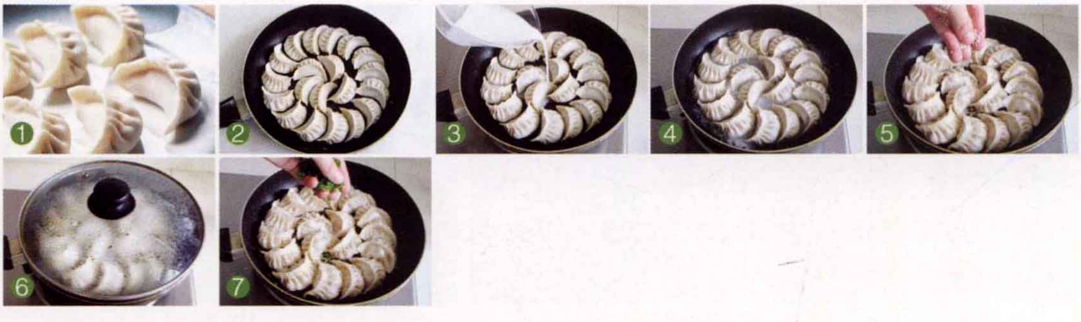
将四季豆摘去两头，清洗干净，焯水至半熟，捞出冲凉后切末，将肉、香菇、胡萝卜、葱切末，然后一起放入大碗中，磕入鸡蛋，加入盐、料酒、鸡精、老抽、姜粉、五香粉，用筷子朝同一个方向搅拌2分钟即可。



饺子

制作

1 取一张饺子皮，放在手心，将适量饺子馅放入中央位置，对折做成饺子（步骤图详见第52页）。
2 平底锅烧热，淋上2勺（30毫升）油，转小火，码入饺子，不要太拥挤。小火煎2分钟后淋入半杯勾芡水（100毫升），撒上生的白芝麻，盖上盖子，转中火煎3分钟左右，煎至汤干。
3 看到汤干了，撒上葱花，再盖上盖子，煎半分钟左右，闻到香气，听到噼啪作响，关火，焖1分钟，开吃啦！





厨房心得

做彩色饺子皮的时候，过滤出来的蔬菜渣可以用来和在饺子馅里，或者可以用来煎面饼、鸡蛋饼等。之所以要过滤蔬菜渣是为了使饺子皮变得更筋道。

健康小语

金针菇含有人体必需的氨基酸，其中赖氨酸含量丰富，锌含量比较高，对儿童的身高和智力发育起到了一定的作用，被人们称为“增智菇”。

配餐：

汤：裙带味噌汤
调味：醋与大蒜
坚果：碧根果、核桃
打包水果：苹果

天然色素来搭配

牛肉金针彩色饺子

做彩色饺子，可以让人心情大好，绿色的菠菜、橙色的胡萝卜、紫色的紫甘蓝，都是很好的天然食用色素的载体。我经常会选择在双休日做彩色饺子，蛋蛋会在边上帮忙加捣乱，粉嫩的脸蛋上有时沾点面粉，特别可爱。

饺子馅

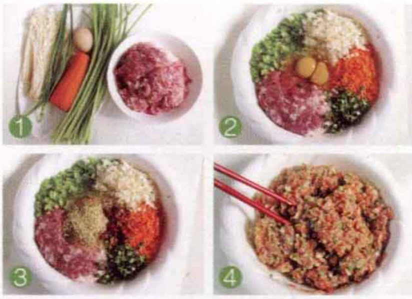
材料

肉末250克，芹菜100克，胡萝卜半根，金针菇50克，鸡蛋1个，葱十几根，鸡精1克，料酒2小勺，姜粉1克，草果粉1克，大料粉1克，花椒粉1克，老抽1小勺，盐3克

制作

1 将芹菜焯水，捞出冲凉后切成末，将肉、金针菇、胡萝卜、葱切末。

2 将切好的材料放入大碗中，磕入鸡蛋，加入盐、料酒、鸡精、老抽、姜粉、草果粉、大料粉、花椒粉，用筷子朝同一个方向搅拌2分钟即可。



饺子皮

材料

紫甘蓝100克，面粉250克，细盐0.5克（其他颜色面团：青菜、胡萝卜）

制作

1 将紫甘蓝清洗干净，切成小块，入搅拌机，加入1:1清水，打成浆，过滤出紫甘蓝汁，将盐倒入120克汁中搅匀；将汁冲入面粉中，和成光滑的面团，盖上一块湿布，饧15分钟。

2 依次将其他两色的面团也做好，饧好面团后再次揉搓，搓成长条，切成每个7克左右的小剂子，撒上干面粉。将小剂子按扁，擀成小面片，依次将所有的都擀好。



饺子

制作

1 取一张饺子皮，放入适量馅，对折后将两边捏紧，依次将所有的饺子做好（做好参考第55页“香椿鲜肉水饺”）。将饺子码在撒了面粉的平盘上，互不粘连，多余的饺子放入冰箱冷冻保存。

2 烧开一锅水，下入新鲜包好的饺子，用铲子背适当地推动饺子，防止粘锅底，再次滚开后冲入一碗冷水，反复3次，饺子浮出水面，即可捞出饺子开吃。同时冲泡一碗裙带味噌汤，可以使用饺子汤来冲。





厨房心得

❶ 过滤出的蔬菜渣可以和在饺子馅里，也可以用来煎面饼、鸡蛋饼等。

❷ 制作绿色饺子皮的色素有很多来源，比如菠菜汁、青菜汁、抹茶粉、食用色素等。

健康小语

南瓜含丰富的胡萝卜素，可保护视力，促进骨骼生长发育。南瓜中含有的多糖能提高体人免疫力。

配餐：

汤：煮饺子原汤
调味：醋和大蒜
打包水果：小番茄

招财进宝好寓意

青菜元宝饺子

原先不知道元宝饺子，也不会这个包法，有一天看到了新浪美食名博万万的元宝饺子，甚是喜欢，于是模仿着做了这道元宝饺子。其实做法很简单，甚至比包普通饺子更简单，一学就会，很适合初学包饺子的人，如果自己不会做饺子皮，可以用买来的代替。

饺子馅

材料

五花肉末250克，青南瓜1个，葱若干，盐2~3克，老抽1小勺，鸡精1克，姜粉1克，草果粉1克，花椒粉1克，大料粉1克，鸡蛋1个，料酒适量

制作

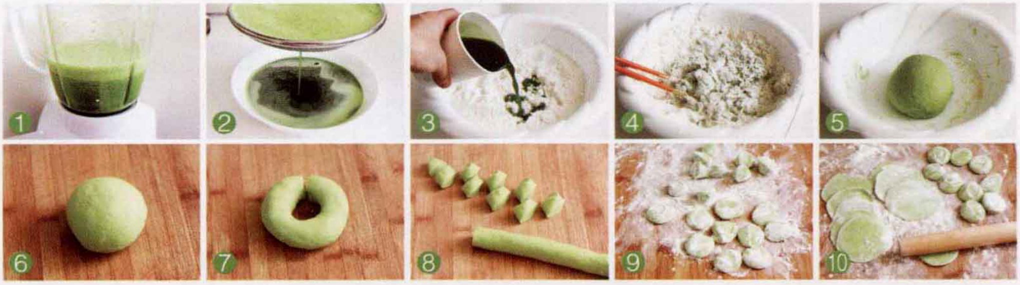
将五花肉切成末，将南瓜去子洗干净刨成细丝，用手挤去一半水分，将葱切成末，然后一起放入大碗中，磕入鸡蛋，加入盐、料酒、老抽、鸡精、各类香料粉，用筷子朝一个方向搅拌2分钟即可。



饺子皮

制作

将青菜洗干净切小块，倒入搅拌机，冲入1:1的清水，搅拌成浆，过滤出菜汁。盆中装入250克面粉，撒入1克细盐，冲入115毫升青菜汁，和成光滑的面团，盖上干净湿布，饧15~20分钟。案板上撒上干面粉，将面团再揉一次，然后搓成长条，切成每个7克左右的小剂子，将小剂子按扁，擀成薄片即可当饺子皮了。

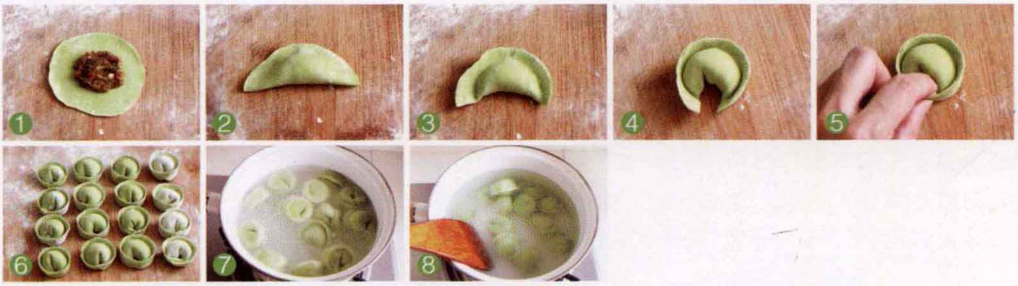


饺子

制作

1 取一张饺子皮，放上适量馅，对折后将两边捏紧，依次将所有的饺子包好，码在撒了面粉的平盘上，互不粘连，多余的饺子可放入冰箱冷冻保存。

2 烧开一锅水，下入新鲜包好的饺子，用铲子背适当地推动饺子，防止粘锅底，再次滚开后冲入一碗冷水，反复3次，饺子浮上水面，即可捞出饺子开吃。





健康小语

虾仁中含有优质的蛋白质和丰富的钙，对于孩子来说是非常好的食物，可以促进孩子健康成长。但要注意的是，对虾过敏的孩子要慎食哦。

配餐：

饮品：牛奶

坚果：核桃仁

厨房心得

❶ 虾仁要剁成大点的颗粒，这样吃的时候口感比较好。

❷ 买来的虾可先放入冰箱冷冻半个小时，再取出来剥虾仁，这样会非常的方便。

❸ 我是用剪刀剪开虾背挑虾线的，觉得比较方便快速，推荐给大家。

❹ 料酒不要放太多，不然酒味会很重，盐一次也不要放太多，如果觉得淡了可以再加蘸汁增味。

迷你虾仁饺

你的家中也有小孩吗？我家臭蛋会自己拿勺子吃饭的时候，我就开始给她做迷你水饺了。那会儿她大概18个月大，我把一个饺子切成三小块，她就会自己兜着吃，很可爱。现在蛋蛋5岁了，可以一口一个了。好喜欢看她有模有样、故做大人的样子，让我忍不住想为她做更多。

饺子馅

材料

虾仁200克，五花肉200克，胡萝卜半根，鸡蛋1个，盐3克，料酒1小勺，葱花少许

制作

将五花肉切末，将虾去头，去壳，去泥肠，洗干净，剁成虾泥，将胡萝卜、葱花切末。然后一起放入大碗中，磕入鸡蛋，加入盐和料酒，用筷子朝一个方向搅拌2分钟即可。



饺子皮



材料

面粉250克，细盐1克

制作

盆中装入面粉，撒入1克细盐，冲入115毫升清水，和成光滑的面团，盖上干净湿布，饧15~20分钟。案板上撒上干面粉，将面团再揉搓一次，然后搓成长条，切成每个5克左右的小剂子，将小剂子按扁，擀成薄片即可当饺子皮了。

饺子

制作



1 取一张饺子皮，放上适量馅，对折后将两边捏紧，依次将所有的饺子做好，码在撒了面粉的平盘上，互不粘连，多余的饺子可放入冰箱冷冻保存。

2 烧开一锅水，下入新鲜包好的饺子，用铲子背适当地推动饺子，防止粘锅底，再次滚开后冲入一碗冷水，反复2次，饺子浮上水面，即可捞出饺子开吃啦。

健康小语

传统中医认为，香菜性温，能健胃消食，发汗透疹。香菜的维生素 C 含量非常高，不可多食，特殊人群慎用。



配餐：

汤：紫菜虾皮汤
坚果：盐焗腰果
打包水果：甜瓜

厨房心得

❶ 香菜不要放太多，不然气味太重。
❷ 馄饨的包法有很多种，按自己习惯的包法来包就可以了。
❸ 想知道如何保存馄饨请参见第52页“如何保存饺子”。

儿时的记忆，熟悉的味道

紫菜虾皮大馄饨

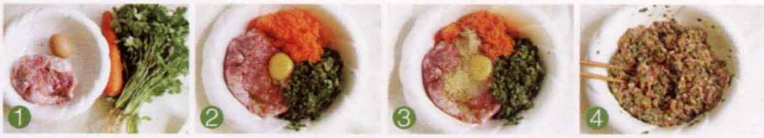
我记忆中的第一道馄饨是类似这样的，那时不到10岁，家人带着上街去吃馄饨。看到碗底放的是榨菜末、虾皮、紫菜、猪油、味精、葱花、酱油，然后冲入开水，盛入煮熟的馄饨，再放上一个白色瓷勺，特有范儿，猪油和葱花的清香超级销魂！

材料

香菜1小把，胡萝卜1小根，鸡蛋1个，五花肉末200克，盐2克，料酒1小勺，老抽1小勺，鸡精1克，姜粉1克，大馄饨皮80张，虾皮、紫菜、葱花、米醋、香油适量

制作

1 将香菜、肉、胡萝卜切成末，然后将切好的食材倒入碗中。磕入鸡蛋，加入盐、料酒、老抽、鸡精和姜粉，用筷子朝同一个方向搅拌2分钟。



2 取一张馄饨皮，放在手心，包上馄饨馅，从下往上折，再折一次，将两头搭在一起捏紧，依次将所有的做好，多余的馄饨可冷冻保存。



3 烧开一锅水，将大馄饨下入，用铲子推动几下馄饨，烧开后再加入一小碗冷水。取一只碗，放入适量虾皮、紫菜、葱花、盐、鸡精、米醋、香油，冲入一杯热水，搅拌均匀。待锅再次烧开后看到馄饨浮在水面，即可捞出盛入紫菜虾皮汤底中。





配餐：

坚果：松子

打包水果：葡萄

厨房心得

❶ 大家可以按自己的喜好来调整酸辣度。

❷ 小馄饨皮要做得非常薄才会口感好，建议大家可以去菜场买。

❸ 保存小馄饨的方法请参考第 52 页“如何保存饺子”。

最开胃的早餐

酸辣小馄饨

酸辣汤底真的很劲爆！如果是在夏天，一定能爽到大汗淋漓！如果是在冬天，一定又可以让人暖胃又暖心。

材料

五花肉200克，芦笋10根，胡萝卜半根，鸡蛋1个，盐2克，鸡精1克，料酒1小勺，姜粉1克，花椒粉1克，老抽1小勺，香醋1大勺，李锦记涮涮特辣酱1大勺，大蒜子3个，馄饨皮、猪油、葱花适量。

制作

1 将肉、胡萝卜和芦笋切成末，装入大碗中，加入盐、老抽、鸡蛋、鸡精、花椒、姜粉和老抽，用筷子朝一个方向搅拌2分钟。

2 取一张小馄饨皮，放在手心，用筷子挑点馅放在馄饨皮中心，筷子连同馄饨皮一起卡在虎口，食指和大拇指轻轻一压，将筷子抽出，小馄饨便做好了，依次将所有的做好。



3 取一只碗，加入1大勺香醋、1大勺李锦记涮涮特辣酱、适量猪油（香油、橄榄油均可）、3个蒜子泥和少许葱花，冲入一大杯热水，搅拌均匀。烧开一锅水，将小馄饨下入，用铲子推动几下馄饨，防止粘连锅底，烧开后再加入一碗冷水，再次烧开后看到小馄饨浮在水面上，即可捞出盛入酸辣汤底中。





厨房心得

❶ 平底不粘锅很适合煎东西，很多初学者都能一下成功。

❷ 煎馄饨的时候，需不停地打开盖子查看，用小火煎的时候，受热点在中心，所以要经常转动锅子，使馄饨受热均匀。

❸ 煎冷冻馄饨和煎现包馄饨的差别：冷冻的馄饨是硬的，比较凉；现包馄饨的馅是软的、常温的，所以冷冻馄饨最好先放入微波炉解冻 1~3 分钟，使其变软再煎。或者从冰箱取出后，码入不粘锅中，常温放置 15 分钟后再煎。如果时间来不及需要直接煎，记得要用最小火煎，而且要比现包馄饨多煎 2~3 分钟，中途可关火焖 3 分钟后再煎，煎好后多焖 1~2 分钟。

❹ 想知道如何保存馄饨请参见第 52 页“如何保存饺子”。

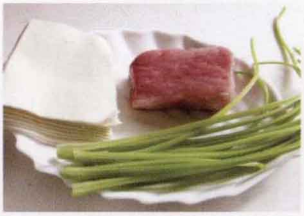
复制街角那一抹焦香

煎馄饨

将馄饨煎着吃，是件很诱人的事情。早上现包馄饨的话，会花去很多时间，所以我都是提前包好放冰箱里冷冻。起床的时候，只要准备好平底锅就可以了。冷冻的馄饨会很硬，所以煎的方式肯定和平时煎现包的馄饨有区别。

材料

芹菜200克，牛肉250克，盐4克，老抽1小勺，鸡蛋1个，鸡精1克，白胡椒0.5克，姜粉1克，色拉油2大勺，馄饨皮若干，水淀粉、白芝麻、葱花适量



制作

1 先将芹菜焯水然后与牛肉一起切成末，然后将切好的食材倒入大碗中，加入盐、老抽、蛋清、鸡精、白胡椒、姜粉和色拉油，用筷子朝一个方向搅拌2分钟。

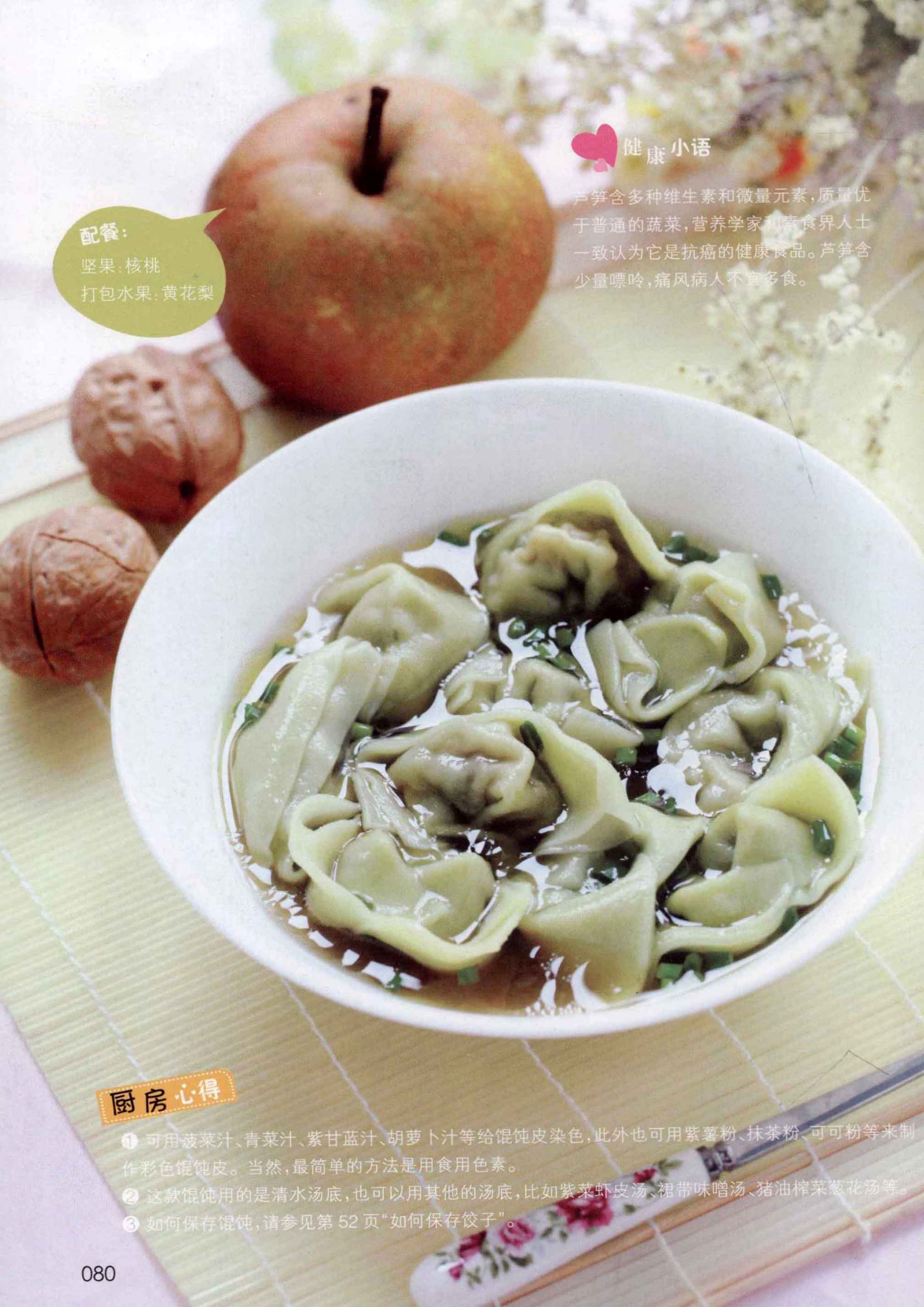


2 取一张馄饨皮，放在手心，包上馄饨馅，对折，再对折，将两头搭在一起捏紧，依次将所有的做好，多余的馄饨可冷冻保存。



3 平底锅烧热，淋上2勺（30毫升）油，转小火，码入馄饨，不要太拥挤。小火煎2分钟后淋入100毫升水淀粉，撒上生的白芝麻，盖上盖子，转中火煎3分钟左右，煎至汤干。看到汤干了，撒入葱花，再盖上盖子，煎半分钟左右，听到噼啪作响声，关火，焖1分钟，即可开吃啦。





配餐：

坚果：核桃

打包水果：黄花梨

健康小语

芦笋含多种维生素和微量元素，质量优于普通的蔬菜，营养学家和素食界人士一致认为它是抗癌的健康食品。芦笋含少量嘌呤，痛风病人不宜多食。

厨房心得

① 可用菠菜汁、青菜汁、紫甘蓝汁、胡萝卜汁等给馄饨皮染色，此外也可用紫薯粉、抹茶粉、可可粉等来制作彩色馄饨皮。当然，最简单的方法是用食用色素。

② 这款馄饨用的是清水汤底，也可以用其他的汤底，比如紫菜虾皮汤、裙带味噌汤、猪油榨菜葱花汤等。

③ 如何保存馄饨，请参见第 52 页“如何保存饺子”。

馄饨穿新衣

彩色馄饨

花了3年时间，我才擀顺溜了饺子皮，但是馄饨皮我看花上十年工夫也不一定能擀完美了。这里示范的馄饨皮是我擀得最大限度的薄度了，但还是有点厚。如果没有擀馄饨皮这特殊爱好的话，建议直接去菜场买即可。

馄饨馅

材料

鸡蛋1个，虾仁250克，芦笋5根，葱10根，盐2克，料酒1小勺

制作



1 将虾仁剁成泥，芦笋切成末，葱切成葱花。

2 取一只大碗，将虾仁泥、芦笋末和葱花倒入碗中，磕入鸡蛋，加入适量盐、料酒，用筷子朝一个方向搅拌2分钟。

馄饨皮

材料

菠菜或青菜150克，清水大半杯（约150毫升），细盐1克，高筋面粉300克

制作



1 青菜或者菠菜洗净切小块，放入搅拌机，加入1:1清水搅拌成浆。过滤出绿色菜汁，取140克倒入300克高筋面粉中，用筷子搅拌成面絮，再揉成“三光”的面团，盖上湿布饧15分钟。

2 再次反复揉搓面团2分钟，案板上撒上干面粉，用擀面杖将面团擀成比饺子皮薄1/2的面片，大概1毫米不到，用刀切成5厘米的小方块，即可用来包馄饨。

馄饨

制作



1 取一张馄饨皮，放在手心，包上馄饨馅，对折，再对折，将两头搭在一起捏紧，依次将所有的做好，多余的馄饨可冷冻保存。

2 烧开一锅水，下入馄饨，用铲子推动几下馄饨，防止粘连锅底，烧开后冲入一碗冷水，再次烧开后看到馄饨浮在水面即可捞起。将馄饨盛入碗中，汤底可以是煮馄饨的水，也可以是白开水，淋入橄榄油（或芝麻油）和米醋，撒上葱花，拌匀开吃。

大家的早餐秀(3)



围脖 ID:吴林珊 77

为人父母,最幸福的事就是孩子健康快乐地长大。他们安好,我们便是晴天。每一个笑容、拥抱、问候,我都无比的快乐！孩子,妈妈爱你！



围脖 ID:妖精 18 乖

亲爱的耘豆，耘爸和耘妈最大的心愿就是能看着你健健康康、快快乐乐地成长!



围脖 ID:翻滚吧饭小团酱

饭小团同学,希望你能保持能吃不胖的精神,越来越美丽!



围脖 ID:婷子掌柜

希望慢慢长大的你,能勇敢面对所遇到的,能懂得感恩所得到的,一直快乐地生活,如现在的你!

4. 暄软喷香的早餐馒头和包子

我经常会在双休日做一些包子、馒头、花卷，蒸熟冷却后放冰箱冷冻保存。在某个来不及做早餐的早上，用微波炉转一下，带上一罐奶，便夺门而出了。



如何和面

材料：面粉500克，发酵粉5克，清水240毫升，细盐1克

制作：用清水将发酵粉和细盐溶化，冲入面粉中，用筷子搅拌成面絮，再将面絮揉成光滑的面团。



如何发面

夏天发面：夏天只需要盖上一块湿布即可在常温下发酵。天气炎热时，一般发1个小时即可，初夏天气凉爽时大概2个小时，春秋天依次再增加1~2个小时。发面成功的标准是，面团体积变大。一般全面粉发酵的体积可以发至2倍大；加粗粮（玉米、荞麦、黑米等）的面团，发的体积要比全面粉发的体积小一点。需要做特殊造型的面团，建议面团发至1.5倍大即可，因为半发状态做出来的造型面食，纹理会比较清晰精致。



冬天如何快速发面：取一大锅，里面装上半锅50℃左右的热水（略烫手），放上一个蒸架，将面团放在一个大碗里，将大碗放在蒸架上，再盖上盖子，1个小时左右，面就发好了，大概是原来体积的1.5倍~2倍大。



二次饧面时间：饺子、馒头、花卷等做好造型后，在蒸之前需要二次饧发。夏天一般饧10~15分钟即可，看到做好的面团体积略膨胀，就算发好了。冬天饧的时间需要加长，饧好的标准是面坯体积略膨胀（冬天建议坐在温水锅里，盖上盖子饧，一般10~15分钟即可）。

如何蒸包子、馒头、花卷

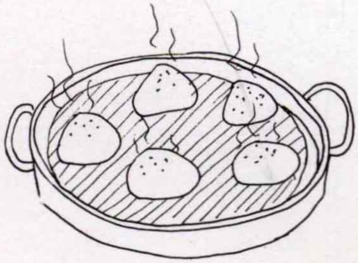
❶ 考虑到蒸好后食物体积会膨胀，所以码入锅中的时候必须间隔两指宽的距离。

❷ 放入蒸架之前，需垫上一层垫纸，防止包子、馒头等粘底。一般可选择纱布、粽叶、玉米叶、蒸笼布、白菜叶子等，使用时先浸湿，纱布、蒸笼布等还需要抹上一层油。

❸ 冷水下锅蒸，让包子、馒头等慢慢受热膨胀，开火之前，让生包子、馒头等在蒸架上饧发一会。二次饧发直接影响包子、馒头的漂亮外形，饧发不够的包子、馒头，表面容易出现僵点。

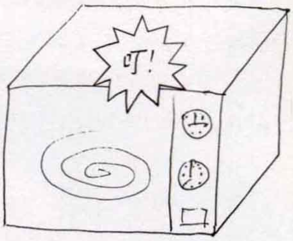
❹ 蒸好后不要急着开锅，焖5分钟，否则容易回缩。

如何保存包子、馒头、花卷



包子、馒头等蒸熟后，待其自然冷却，再装入保鲜袋，扎紧袋口，放入冰箱冷冻保存即可。如果打算只保存1~2天，可直接保鲜保存。

如何二次加热包子



❶ 最原始和最值得推荐的方法就是放锅里蒸软，大概需要5~10分钟。

❷ 用微波炉加热的话，需要同时放入一小碗水，要严格控制好加热时间，千万不要超时，否则会变得很硬。

❸ 懒人的微波炉加热法：我每次都是将馒头切片，在清水里快速地浸湿，然后码在盘子里，放进微波炉，大概1~2分钟之后，出来的馒头片就非常柔软了。

健康小语

芦笋含丰富的蛋白质、维生素、矿物质、微量元素，而且还含有天门冬酰胺，长期食用芦笋有益身体，防病抗癌。

配餐：

小菜1：肘花切片

小菜2：白灼芦笋

饮品：牛奶

打包水果：无花果



厨房心得

和面和发酵过程请参考第 84 页。馒头的保存方法请参考第 85 页。

令我印象最深的馒头，是我婆婆做的馒头。每年过年，孩子爸都从老家扛回一大袋超级实诚的西北大馒头。记得头一年，我不习惯吃面食，那些馒头后来都长了花霉，最后不得不扔掉了，这事让我后悔了很多年。自从有了孩子，明白做妈妈的辛苦，也知道了，要做出每个八两重的馒头，是多么的不容易。那么一大袋馒头，需要和很多面粉，而且面团和得越大越累。馒头要结实，面团就得和得硬，越硬就越需要手劲，再加上过年是冬天，还需要把面放在被窝里发，发完面后为了馒头做得光滑，每个馒头坯又需要揉搓很久。不得不道声："老妈，您辛苦了！"

材料

芦笋、肘花、牛奶、馒头适量



制作

1 早上起床，从冰箱里取出准备好的早餐材料，两锅同时开动，将馒头蒸上，大概7~8分钟，也可用微波炉转热，然后将牛奶倒杯子里，将肘花切片装盘。

2 将芦笋洗干净，一切为二，水里焯熟，装入碗中，淋入橄榄油和柠檬酱油沙拉汁即可当配菜了。



白馒头

材料

发酵面团750克

制作

1 案板上撒上干面粉，将发酵好的面团反复揉搓5分钟，然后将面团分成6个小面团，每个约125克，再在案板上撒上干面粉，将每个小面团，用手反复揉搓成椭圆形状的球。

2 将面团竖着放在蒸架上，每个间隔一个馒头的距离，饧至面团变矮变圆（夏天大概15分钟）。再盖上盖子，开大火蒸20~30分钟，焖5分钟，即可食用。





健康小语

香菇富含香菇多糖，具有免疫增强作用。

配餐：

小菜1：黑胡椒煎香菇

小菜2：黄瓜条

汤：鸡汤

打包水果：青枣

厨房心得

❶ 用不完的白面团还能制作成其他东西，比如这款可爱的蝴蝶花卷。学会了这种做法之后，可以演变出很多种类的花卷，你可以按自己的喜好来变化。

❷ 面片不要擀得太厚，不然比较臃肿，但是也不能太薄，容易发不起来，一般 3 毫米厚度比较合适。

❸ 鸡汤是前一天晚上剩下的，一般不提倡吃隔夜菜，不过难得吃几次也无妨。在冬天，或者是早春、深秋，温度都比较低，烧好鸡汤时盛出一碗，冷却后盖上保鲜膜，放入冰箱保鲜仓保存，第二天早上吃，同样很新鲜。

❹ 香菇用黄油煎更加香哦，上面撒的是黑胡椒粒，而不是黑胡椒粉哦，因为口感上是有差别的。

❺ 和面和发酵过程请参考 84 页。馒头的保存方法请参考 85 页。

学点最简单的花卷做早餐

这道面食，让我想到了曾经的月嫂。这是她教我的，学会了这个方法，就可以演变出很多花样，例如葱油的花卷、芝麻的花卷、黄色的南瓜花卷、紫色的紫薯花卷等等。这个能干好强的女人，不知道她这些年过得可好！祝福她一切都好。

材料

黄瓜1根，香菇5朵，花卷若干，鸡汤1碗，色拉油、细盐、黑胡椒粒适量

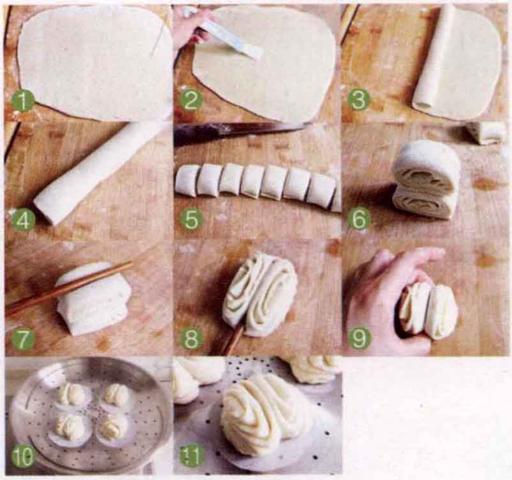
制作



1 早餐前从冰箱里取出提前准备好的食材，两锅同时开动，蒸锅蒸上花卷和鸡汤，大火蒸8分钟。

2 平底锅中淋上少许色拉油，放入香菇，小火开煎，用铲子适当地按压，两面轮换着煎，撒些细盐和黑胡椒粒，煎至香菇变软出水，即可盛起装盘。另切一盘黄瓜做一道清爽配菜。

白花卷



材料

发酵面团250克，色拉油10毫升

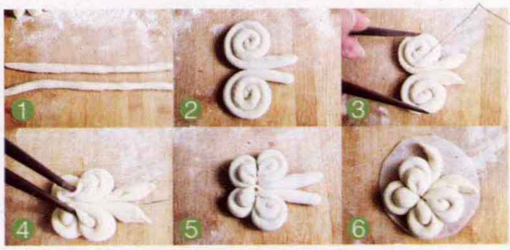
制作

1 将发酵好的面团，反复揉搓后，擀成3毫米厚度的薄面片，刷上一层色拉油，将面片卷起来，用刀切成每个宽4厘米左右的小面团卷。

2 每两个小面团卷叠加起来，用筷子压下，压好后再用大拇指和食指左右方向往里捏一下。

3 将做好的花卷码在蒸架上，每个间隔一个花卷的距离，盖上盖子饧10~15分钟（在夏天），开大火，蒸10分钟，焖5分钟即可。

蝴蝶花卷



制作

1 取50克发酵面团，一分为二，搓成长条，背对背地卷起来（如图），用筷子左右方向往中间夹一下，蝴蝶花卷便做好了。



健康小语

玉米中含有谷胱甘肽，与硒相互作用之后，生成谷胱甘肽氧化酶，具有恢复青春、延缓衰老的功能。另外玉米含有丰富的不饱和脂肪酸和亚油酸，能预防和治疗高血脂、高血压。

配餐：

小菜1：胡萝卜、西蓝花小炒

小菜2：煎肉饼子

汤：番茄鸡蛋味噌汤

坚果：开心果

打包水果：青枣

厨房心得

❶ 刀切馒头码入蒸锅的时候，注意每个之间至少要间隔一个馒头的距离，以免受热膨胀后拥挤粘连在一起。

❷ 玉米粉的比例建议不要超过三层，不然口感会粗糙。

❸ 小菜中的煎肉饼子是做包子剩下的包子馅，煎成了肉饼。

将粗粮融进面食早餐里

我平时做东西，很有自信，很少有做失败的案例，但这是其中一道。我第一次做的时候，用了五成玉米粉兑五成面粉，做出来的馒头，口感超级粗糙，很难下咽。第二次做，调整到两成玉米粉兑八成面粉，另外再加糖、牛奶，变得柔软好吃多了。

材料

西蓝花半朵，胡萝卜1/3根，鸡蛋1个，番茄1个，肉饼子2个，馒头若干



制作

1 早上起床后，从冰箱里拿出提前备好的食材，将肉饼子和馒头放微波炉里转热，肉饼子是之前多余的饺子馅制作的。

2 两锅同时进行，一锅将番茄和鸡蛋煮成蛋花汤，另一锅将西蓝花和胡萝卜炒熟。

玉米刀切

材料

面粉250克，玉米粉50克，发酵粉2.5克，白砂糖10克，牛奶50毫升，清水100毫升（冬天用30℃的温水，夏天用凉水即可）

制作

1 将白砂糖和发酵粉用清水溶化，然后冲入牛奶搅拌均匀，再将其冲入面粉和玉米粉当中，用筷子搅拌成面絮，用手将面絮揉成“三光”的面团，盖上一块湿布，饧上1个多小时（夏天发酵），将面团发酵至两倍大。

2 将发酵至两倍大的面团，反复揉搓，揉成光滑的面团，案板上撒些干面粉，将面团搓成长条，切成每个约60克的小面团，码入蒸锅中，盖上盖子，饧10~15分钟（在夏天），开中大火，蒸15分钟，焖5分钟，即可出锅。



健康小语

牛肉的蛋白质含量高，脂肪含量低，味道鲜美，享有“肉中骄子”的美誉。

配餐：

小菜：胡萝卜炒牛肉片

汤：菠菜蛋花汤

打包水果：红杏、青枣、小苹果



厨房心得

❶ 菠菜鸡蛋汤料包在超市里一般都能买到。

❷ 因为是早餐，所以没有将牛肉浆制或者是分开炒。一般选择最嫩的里脊肉部分，多炒 2 分钟也不会咬不动的，只是口感没那么嫩而已。

❸ 和面和发酵过程请参考第 84 页。花卷的保存方法请参考第 85 页。

给花卷加点味道

葱油花卷

对于我这个南方人来说，从小到大接触到的面食，无非是菜包、肉包、豆沙包和葱油花卷。小时候，一直认为花卷只有葱油花卷这一种，长大后才发现自己是井底之蛙。当然也因这份认知，让我一直喜欢这款最原始的花卷。

材料

胡萝卜半根，地甭1/4根，菠菜鸡蛋汤料包1包，牛肉里脊1小块，花卷几个，色拉油、盐、鸡精适量

制作

1 起床后，从冰箱里取出提前备好的材料，将胡萝卜、地甭和牛里脊肉切成薄片

2 两锅同时进行，将花卷入蒸锅加热。

3 炒锅倒油烧热，先将牛肉片炒至变色，再倒入蔬菜翻炒至变软，撒盐和鸡精调味即可出锅。

4 将菠菜鸡蛋汤料包放入碗中，冲入开水300毫升，用筷子搅匀即可。



葱油花卷

材料

发酵面团250克，葱10根，盐1克，色拉油小半碗

制作

1 将葱切末，放至碗中，撒上盐，然后将油加热至八成热，冲入加葱的碗中，待冷却后即可使用。

2 案板上撒上干面粉，将发酵面团反复揉搓后，按扁，擀成厚度为3毫米厚的面片，刷上一层葱油，然后卷起来，用刀切成每个4~5厘米宽的葱油卷。



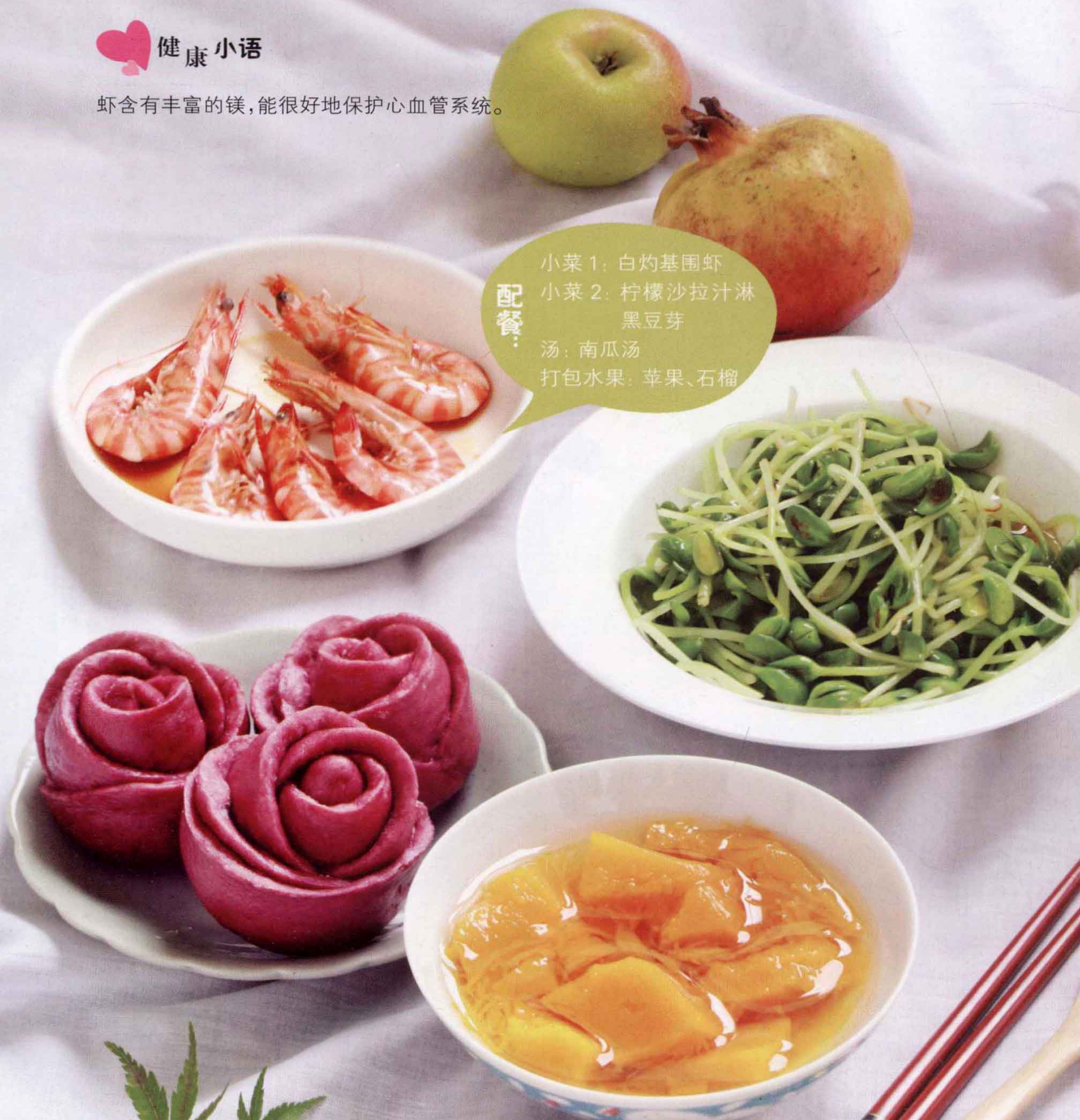
3 将葱油卷切口朝上放置，同时用大拇指和食指捏住葱油卷，往两边拉开，一只手往左边卷，另一只手往反方向卷，再两头搭在一起。

4 依次将所有的做好，码在蒸架上，每个间距半个花卷的距离，盖上盖子饧10~15分钟（在夏天），饧好后开中大火蒸10分钟，关火焖5分钟即可。



健康小语

虾含有丰富的镁，能很好地保护心血管系统。



配餐：

小菜 1：白灼基围虾

小菜 2：柠檬沙拉汁淋黑豆芽

汤：南瓜汤

打包水果：苹果、石榴

厨房心得

❶ 溶化酵母的水不要太多，因为还要放紫薯泥，紫薯泥加入面粉中的时候要一点一点加，如果一下全部倒入的话有可能会过湿。如果过湿的话，也可以再加点干面粉调节。

❷ 一般做包子、馒头，面团要发酵至 2 倍大的体积，但是做这道玫瑰花，只需要发至 1.5 倍大即可，这样后期蒸出来的形状不至于过分地膨胀变形。

❸ 蒸笼布、纱布、粽叶、玉米叶等，都可以用来垫馒头，我是直接在蒸笼上抹了一层油来防粘。

准备一顿浪漫的早餐

紫薯玫瑰花

感谢亲爱的莉莎姐和嘟妈，从你们那学来的玫瑰花制作，在我的围脖里受欢迎的程度可谓是一发不可收拾。有几百位粉丝学习制作拍照上传并@我，就在今天，还有粉丝@我交了“作业”。粉丝们强烈要求我一定要把这道玫瑰花收录进这本书里，有的还说：“我先不做，等你出书了，我再买了书照着做。”着实感动！

材料

玫瑰花馒头，基围虾，黑豆芽，乳酸菌奶，南瓜汤1碗，六月鲜酱油、米醋、橄榄油、柠檬酱油、沙拉汁适量

制作

两锅同时进行，分别烧开两锅水，一锅下入虾，另一锅下入清洗干净的豆苗，两者焯熟后分别盛入盘中；虾中淋入适量六月鲜酱油和米醋；豆苗中淋入橄榄油和柠檬酱油沙拉汁。



紫薯玫瑰花

材料

面粉300克，紫薯泥150克(一点一点加)，30℃温水30毫升，酵母3克

制作

1 将酵母用温水完全溶化，倒入面粉中，再将紫薯泥倒入面粉中，用手将面团和到“三光”（面光、手光、盆光）；将面团放在盆中，盖上一块湿布饧发至1.5倍大（夏天大概需要1个小时，冬天发酵请参考第84页）。

2 在案板上撒上干面粉，将面团揉搓排空气体。然后将面团分成每个50克左右的中等面团，再取一个50克的面团搓成12厘米左右的长条，切成6个小剂子，其中一个小剂子切的分量稍微少点，搓成橄榄状，用来做花心。

3 将其余5个小剂子按扁，擀成厚约0.3厘米，直径6~7厘米的圆片，圆片的边最好擀得薄点，将5片面片如图叠加；用一根筷子在面片中央垂直压出一条线，然后将橄榄状面团放在最底下的面片上，用手开始包裹着橄榄状面团往上卷，一卷到底，然后用手指往中心掐入左右方向旋转拧断，收口朝下放即可。

4 依次将所有的做好，码在蒸架上，保持半朵花的间距，盖上盖子，饧10~15分钟（在夏天），开中大火蒸10分钟，关火焖5分钟即可。





健康小语

芥蓝中含有机碱，带一定苦味，能刺激人的味觉神经，增进食欲，还可加快胃肠蠕动，有助消化。

配餐：

小菜1：牛肉洋葱炒芥蓝
小菜2：蒸鸡蛋
饮品：葡萄柚汁
坚果：葵花子仁

厨房心得

❶ 在做豆沙花朵包的时候，注意不要做得太大了，不然蒸好后会变得巨大。

❷ 早上在炒牛肉片这道小菜的时候，如果时间充裕的话，建议将芥蓝焯水再用，牛肉片可以用蛋清、淀粉等浆制 10 分钟后再使用。

花儿绽放的清晨

豆沙花朵包

蛋蛋这丫头在纸上画了朵花，然后对我说：“老妈！我要吃这么漂亮的豆沙包！奶黄包也行，但是尽可能做豆沙馅的吧，我比较喜欢豆沙馅！”我憋着笑说：“那好吧！那你能为我做点什么呢？”她嘟着小嘴说：“那我就给你一个吻好了，嘴对嘴的那种，除了你谁都不给的。”我说：“好！为了这个限量版的吻，我可得好好干了。”

材料

鸡蛋，洋葱，牛肉，芥蓝，豆沙花朵包，盐、色拉油、鸡精、黑胡椒粒适量

制作

1 两锅同时进行，蒸锅中放入豆沙花朵包和鸡蛋，开中火蒸10分钟。

2 炒锅倒油烧热，倒入洋葱翻炒，再下入牛肉翻炒，然后再加入芥蓝翻炒2分钟，撒盐和鸡精，调味出锅装盘，最后再撒点黑胡椒粒即可。



豆沙花朵包

材料

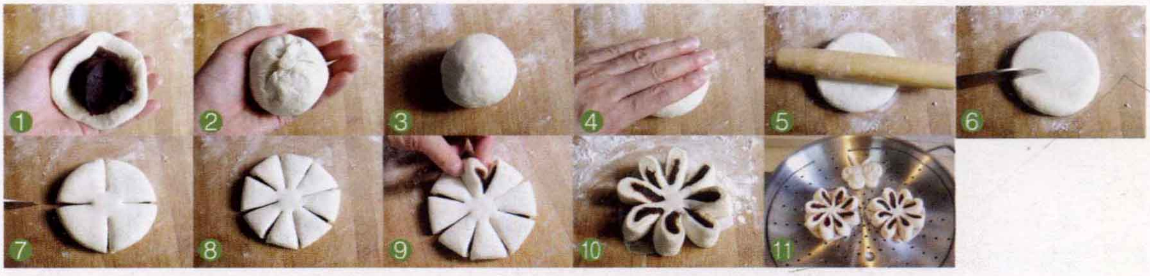
发酵面团250克，豆沙100克

制作

1 将发酵面团分割成每个40克的小面团，揉圆后按扁，放在手心，在面片中央放入30克豆沙馅。将豆沙包起来，收口朝下放在案板上，用手按扁。

2 用擀面杖将包了馅的厚面片擀平整，厚度约1厘米左右。用刀对称地切出八道口子，将切了口子的一侧往上翻出，依次将所有的翻好。

3 将做好的花朵包码在蒸锅上，间隔半个花朵包的距离即可。盖上盖子，饧10~15分钟（夏天）；开中大火蒸10分钟，焖5分钟即可。



健康小语

南瓜含糖量高能提高人体免疫力，并且南瓜中丰富的类胡萝卜素到体内后，可转化成维生素 A，可促进上皮组织的生长、保护视力、促进骨骼发育。

配餐：

小菜 1：荷兰豆炒蘑菇

小菜 2：水煮花生

汤：海带蛋花汤

打包水果：苹果



厨房心得

❶ 在蒸南瓜泥的时候，不用担心量把握得不准，做多了可以直接吃，不够和面的话，可以加清水代替。

❷ 南瓜泥要一点一点加，这样不至于一时失手和太湿了。如果和太湿了就加面粉，反之再加点南瓜泥。

给花卷加点馅

南瓜香肠卷

市面上的香肠种类太多，网上发了围脖问大家该如何挑选香肠。有位姓赵的行家建议说："买香肠时看配料表，添加剂种类越少就越好，颜色越鲜艳、越红的护色剂越多。"吃香肠后可搭配些蔬果平衡一下，如苹果、西红柿。

材料

南瓜香肠卷2个，荷兰豆1把，胡萝卜小半根，蘑菇5朵，紫菜蛋花汤料包1包，色拉油、盐、黑胡椒粉适量

制作

1 两锅同时进行，蒸锅中入香肠卷蒸熟。

2 荷兰豆摘去两头，胡萝卜和蘑菇切片，炒锅烧热倒油，将蔬菜一并倒入，炒2分钟左右，炒软后撒盐和黑胡椒粉调味盛起。

3 将汤料包拆开倒入小碗中，冲入开水即可当配汤了。



香肠卷

材料

面粉300克，南瓜150克，发酵粉3克，清水10毫升，香肠10根

制作

1 将南瓜切成薄片，蒸熟，用筷子搅拌成泥，晾凉备用；用清水将发酵粉溶化；先取一半南瓜泥倒入面粉中，再倒入酵母水，用筷子搅拌成面絮；用手将面絮揉搓成面团，感觉面太干，再往里一点一点加南瓜泥，最后揉成"三光"的面团，盖上一块湿布，饧发至两倍大（夏天大概1个小时）。

2 将香肠剥去衣备用；将发酵好的面团放在案板上反复揉搓5分钟；分割成每个约40克的小面团，将小面团搓至香肠的3倍长度；将搓好的面条裹在香肠上，依次将所有的做好。

3 将做好的香肠卷码入蒸锅，保持两根手指宽度的距离，盖上盖子，饧发10分钟（在夏天）。开中大火，蒸10分钟，焖5分钟，即可开吃。剩下的面团可以做各式花卷。





健康小语

白菜含有丰富的粗纤维，可润肠、排毒、刺激肠胃蠕动，促进大便排泄，帮助消化。对预防肠癌有良好的作用。

配餐：

小菜：临安手剥笋
坚果：杏仁
饮品：豆浆
打包水果：杨桃

厨房心得

❶ 做包子馅的时候，加点蔬菜和鸡蛋，馅的口感会更滋润。

❷ 含蔬菜的包子馅，要充分搅拌，现做现包。做的期间，如果发现馅出水了，可以用筷子快速朝一个方向搅拌 2 分钟再使用。

学做经典的肉包

白菜大肉包

我们这一家三口，孩子口味随了老公，喜欢在早上吃点肉。所以我经常会做些肉包子备在冰箱里。

材料

发酵面团500克，五花肉半斤，白菜100克，胡萝卜50克，鸡蛋1个，葱5根，盐3克，鸡精1克，料酒1小勺，老抽2小勺，姜粉、草果粉、花椒粉各1克

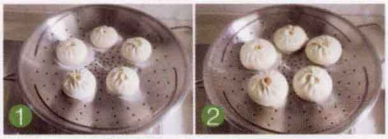
制作

1 将肉、白菜、胡萝卜、葱切成末，然后将这些材料装入大碗中并磕入鸡蛋，再加入盐、鸡精、料酒、老抽、姜粉、草果粉、花椒粉，用筷子朝一个方向搅拌3分钟即可。

2 案板上撒上干面粉，将面团反复揉搓5分钟，然后将面团搓成长条，切成每个约50克的小剂子，将小剂子按扁，擀成包子皮，将包子皮放在手心，放上约50克的包子馅，将包子沿边包起（如图）收口。



3 依次将所有的做好，码在蒸架上，间隔半个包子的距离，盖上盖子饧10分钟（在夏天），开中大火蒸15分钟，关火焖5分钟即可。



健康小语

鸡毛菜中含有大量胡萝卜素和丰富的维生素 C，能促进皮肤细胞代谢，延缓衰老。

配餐：

汤：肉丸菌菇小青菜汤

打包水果：灯笼果子



厨房心得

❶ 奶黄馅做起来如果嫌麻烦的话，可以用豆沙馅代替。

❷ 在用剪刀剪小刺猬的刺的时候，要倾斜着剪，不能垂直剪下去，不然馅会露出来的。同理，在用面皮包奶黄馅时，小刺猬背部要包得厚一点，以方便后续剪刀操作时不剪到馅。

❸ 这里的肉丸是平时用剩下的包子馅做的。

小刺猬叫你起床

小刺猬奶黄包

在做这款包子的时候，我特地向烘焙高手子闻妈咪学习怎么制作奶黄馅，这款美味的馅是她独有的配方，清香美味，健康天然，用在这包子上，真的是太正点了！话说我们两人最初是在网络上以美食相识的，但神奇的是我们居然住同一小区，真是有缘呐！有她在身边，真好！

材料

小刺猬奶黄包若干个，鸡毛菜、肉丸、蟹味菇、蘑菇、色拉油、盐适量



制作

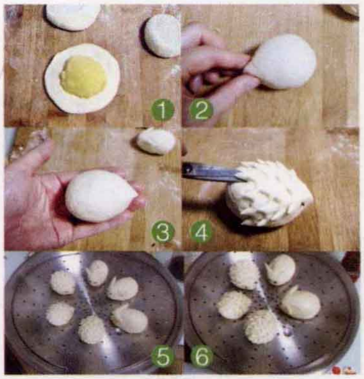
1 小刺猬从冰箱取出，码入蒸锅蒸8分钟，在蒸的同时，可以做配汤。

2 鸡毛菜、蘑菇和蟹味菇洗净，蘑菇切片，炒锅烧热倒油，倒入两种菇，翻炒至出水状态，加入2杯热开水，下入肉丸同煮3~5分钟，再放入鸡毛菜，撒盐调味，鸡毛菜完全变软后即可出锅。

小刺猬包

材料

发酵面团250克，奶黄馅250克（可用豆沙馅代替）



制作

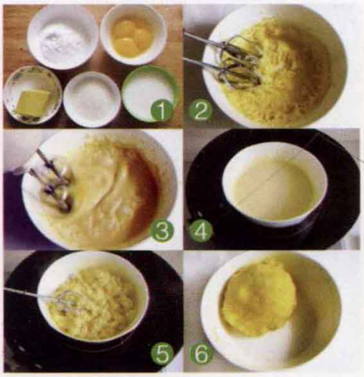
1 案板上撒干面粉，将发酵好的面团放在案板上反复揉搓5分钟后搓成长条，再切成每个约25克的小剂子，将小剂子按扁，用擀面杖擀成厚约4毫米的面片，包上25克奶黄馅，收口搓成椭圆形的球，一头大点一头小点。

2 剪出小刺猬身上的刺，用黑芝麻做小刺猬的眼睛，将做好的小刺猬码在蒸架上，保持半只小刺猬的间距，加盖饧10分钟（在夏天）后，中大火蒸10分钟，关火焖5分钟即可。

奶黄馅

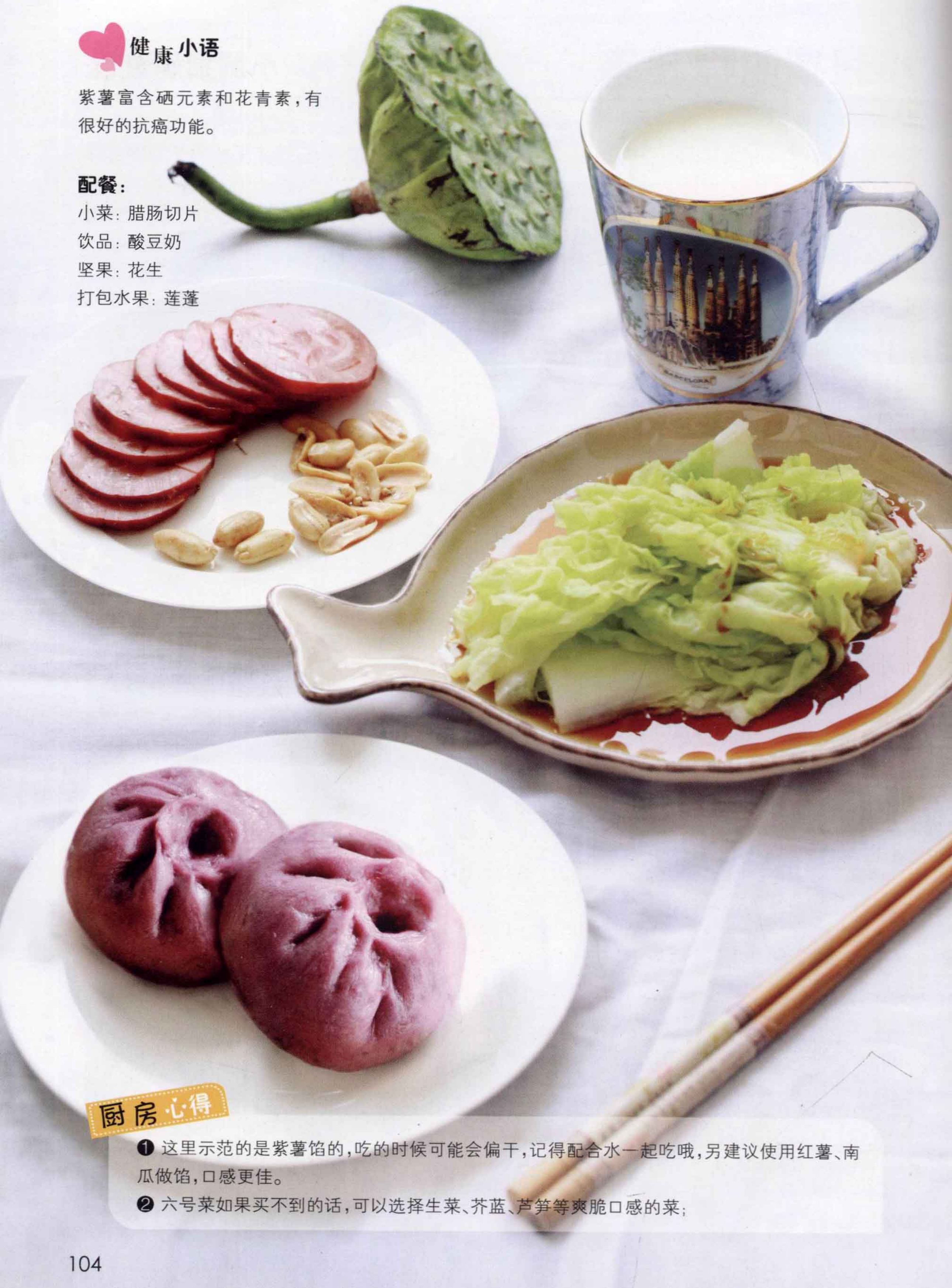
材料

蛋黄3个，白砂糖50克，无盐黄油50克，牛奶90毫升，澄粉40克，柠檬汁少许，朗姆酒少许



制作

黄油软化加糖搅打发白，依次加入蛋黄、牛奶、柠檬汁和朗姆酒拌匀，再加入澄粉拌匀，码入蒸锅蒸15~20分钟，每隔5分钟取出搅拌一次，直到凝固为止，冷却后戴上一次性手套揉匀放冰箱冷藏备用。



健康小语

紫薯富含硒元素和花青素，有很好的抗癌功能。

配餐：

小菜：腊肠切片
饮品：酸豆奶
坚果：花生
打包水果：莲蓬

厨房心得

❶ 这里示范的是紫薯馅的，吃的时候可能会偏干，记得配合水一起吃哦，另建议使用红薯、南瓜做馅，口感更佳。

❷ 六号菜如果买不到的话，可以选择生菜、芥蓝、芦笋等爽脆口感的菜；

给包子上颜色 紫薯包子

我以前不知道番薯还能做包子馅的，有次和几个姐妹一起包包子，臻妈建议说："把番薯切丁包点进去，蒸熟了，很好吃的，我妈妈就一直这么包的。"于是，我们做了红薯馅的包子，果然很好吃，馅一点都不干，非常柔软。文中做的是紫薯馅的，比较之后，我觉得红薯比紫薯更适合做馅，因为红薯水分比较足。此外，南瓜也是不错的选择。

材料

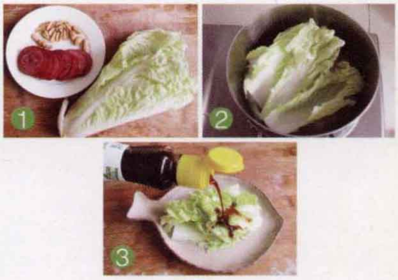
紫薯包，花生、火腿肠、六号菜、芝麻油、柠檬酱油沙拉汁适量

制作

1 从冰箱取出包子码入蒸锅8分钟，同时开始制作小菜。

2 将六号菜清洗干净，锅里焯熟，捞出沥干水分，装入碗中，淋入适量芝麻油和柠檬酱油沙拉汁，拌匀即可。

3 熟火腿肠切片装盘即可。



紫薯包子

材料

紫薯粉50克，面粉250克，发酵粉3克，30℃温水150毫升，白砂糖30克，紫薯粒1小碗

制作

1 将紫薯粉和面粉搅拌在一起，将发酵粉和白砂糖用温水溶化，冲入混合粉中，用筷子搅拌成面絮，然后揉成光滑的面团，盖上一块湿布，饧1小时左右（在夏天），发酵至1.5倍大。

2 案板上撒干面粉，将面团反复揉搓几分钟，然后搓成长条，切成每个约40克的小剂子，撒上干面粉，将小剂子按扁，再用擀面杖擀成包子皮。

3 取一张包子皮放在手心，放上适量新鲜紫薯粒，将包子沿边打褶包起来；依次将所有的做好，码在蒸架上，每个间隔半个包子的距离；盖上盖子，饧10~15分钟（在夏天）；开大火，蒸15分钟，关火焖5分钟即可开吃。



健康小语

用酵母粉发酵的面团，比未经发酵的其他面食营养更丰富。酵母粉是一种天然的酵母菌提取物，含有丰富的营养，酵母粉所含有的维生素和矿物质可以帮助面团增加 B 族维生素。

配餐：
饮品：牛奶
坚果：杏仁、开心果
打包水果：苹果



厨房心得

❶ 做煎包，新手最好选择不粘平底锅，这样可以保证一次成功哦。

❷ 在煎包子的时候，一般是开小火的，要记得经常前后左右转动锅子，让包子底部受热均匀，不然容易煎焦了底。

❸ 早上发面需要 1 个小时左右，建议前一天晚上和好面，发酵好。在冬天的话，常温发酵即可；夏天可以直接将发酵面团放冰箱保鲜仓冷藏发酵，第二天早上直接取出来用。

不能缺少的经典　小笼煎包

小笼煎包在外卖早餐中是比较常见的，我特别想在这里讲下如何在家中自制，可以让更多的朋友在家中就能享受到这传世的经典美味。

材料

发酵面团275克，五花肉末250克，鸡蛋1个，葱花30克，料酒1小勺，老抽2小勺，盐2克，鸡精1克，色拉油、芝麻适量

制作

1 肉末、葱花放入大碗中，磕入鸡蛋，加老抽、盐、料酒和鸡精后朝一个方向搅拌3分钟。

2 案板上撒上干面粉，将发酵面团反复揉搓几分钟，搓成长条，切成每个约25克的小剂子，撒上干面粉，将小剂子按扁，再用擀面杖擀薄成小笼包子皮。



3 取一张包子皮，放上约25克的馅，将包子沿边打褶包起来。



4 平底锅中倒入少许油，码上小笼包，开火将包子底略煎厚实，加入半杯清水，盖上盖子，中火煎3分钟；开盖撒上芝麻和葱花，再加盖小火煎3分钟，闻到香气并且听到噼啪作响的声音后关火焖3分钟即可。



大家的早餐秀(4)



围脖 ID:南京吉祥三宝

上帝赐给我三个可爱的天使，享受每天早上给孩子们做早餐的快乐，看到孩子们的笑脸，一切辛苦都是值得的。爱你们，这里有家的味道，妈妈的味道。



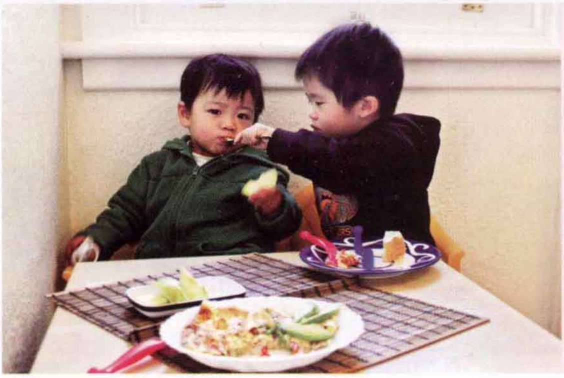
围脖 ID:廖汝-霞 Bibi

再累也好，只要你想吃的，妈妈都不累了！你们开心每一天就是妈妈的心愿！



黄阿姨

快乐的祖孙们！奶奶健康，宝贝们快乐成长！



围脖 ID:Justlovebaby0910

希望天下所有的宝宝们都快乐无忧！健健康康！感谢你们的到来，令我的生命充满欢乐！爱你们！

5. 唇齿留香的饼

关于早餐吃饼，那真是一件让人大显身手、大快人心的事情。人们都喜欢去尝试简单而新鲜的做法，用平底锅煎饼，非常的简单，材料广泛、品种不限、自由搭配，可以让人毫无顾忌地创新出一堆东西来，简单而饱腹，营养而美味。





健康小语

紫菜含碘丰富，可预防缺碘引起的甲状腺肿大。紫菜富含胆碱、钙、铁，能增强记忆，促进骨骼、牙齿的生长和保健。

配餐：

汤：紫菜榨菜汤
坚果：松子、南瓜子
打包水果：黄金蜜瓜

厨房心得

❶ 在制作面糊时，面粉的多少决定蛋饼的软硬度，喜欢口感扎实点的可以多放点面粉，也可不加面粉和水，用鸡蛋制作，口感更香醇。

❷ 做煎饼想要一次成功的秘诀就是选择不粘平底锅，小火慢慢煎。

时蔬鸡蛋面饼

在早餐中，鸡蛋是最应该出现的食物。我也会尽可能地把鸡蛋搭配进早餐。一般在早餐时间做的蛋饼，我都会加面粉进去，这样就可以当主食了，而且是加了蛋的营养主食哦。

材料

肉末50克，鸡蛋2个，胡萝卜半根，新鲜毛豆1小把，面粉50克，清水1/4杯，色拉油、料酒、盐、紫菜、榨菜片、香油、米醋适量



制作

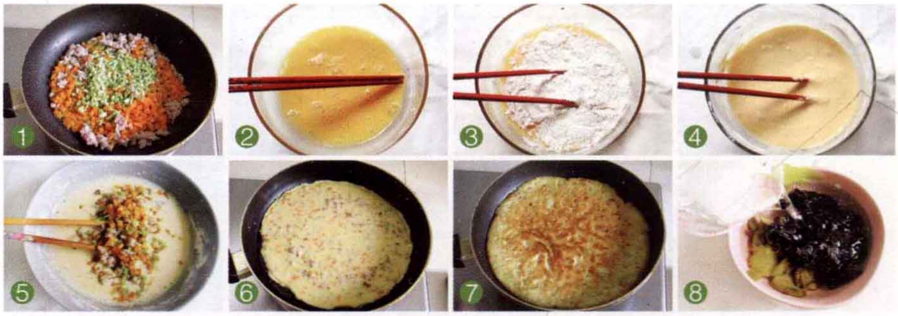
1 胡萝卜、毛豆切成末，炒锅烧热倒油，将肉末下入翻炒至变色，加入少许料酒去腥，再倒入毛豆和胡萝卜末，翻炒1分钟后撒上1小勺盐炒匀，关火备用。

2 鸡蛋打成蛋液，冲入清水拌匀，再加入面粉搅拌均匀至无颗粒状态，最后将炒好的肉末、胡萝卜和毛豆料倒入面糊中，搅拌均匀备用。

3 不粘平底锅烧热，倒少许油润下锅，转成小火，然后倒入混合面糊，平摊均匀，小火煎2分钟左右，其间可以盖上盖子。

4 适当地转动锅子，使其受热均匀，看到蛋饼表面基本凝结时，翻面继续小火煎，适当地转动锅子，1分钟左右，即可出锅。

5 将紫菜、榨菜片放入汤碗中，淋入香油、米醋，冲入滚烫的开水，泡1~2分钟，即是一份美味的配汤了。





厨房心得

❶ 一定要用最小的火摊鸡蛋皮，不然容易起泡不平整，锅底只要用纸巾抹上一层油即可。蛋皮周边开始与锅脱离，即可揭起蛋皮了。
❷ 觉得早上和面团麻烦的话，可以在前一天晚上将面团和好，放入冰箱保鲜。

健康小语

黄瓜中的纤维素对促进人体肠道蠕动有一定作用，能够强身健体。黄瓜含有维生素 E，可延年益寿，抗衰老。

配餐：
饮品：燕麦粥
打包水果：山楂

爽脆开胃的

黄瓜卷饼配牛排

前一天买上几块牛排，冰箱冷藏腌制一晚，第二天早上可以当早餐吃。在买牛排的时候，请店主将牛排切成一般牛排的一半厚度，这样一片作为早餐量刚刚好，而且煎的时候也可以省时。但光吃肉可不行，还需要配点主食，卷饼是不错的选择，做起来比较快速，尤其是夹泡菜和黄瓜的卷饼，超级爽脆开胃！

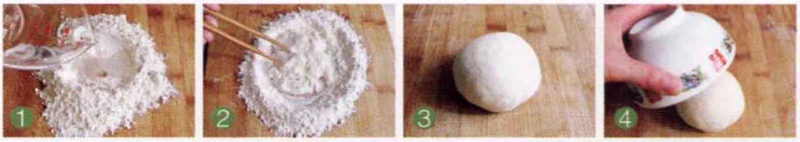
材料（2人份）

牛排2块，面粉70克，黄瓜半根，胡萝卜半根，韩国泡菜 1小碟，细盐、洋葱、黑胡椒、黄油、鸡蛋、色拉油、番茄酱、麦片、糖适量



制作

1 将面粉放在干净的案板上，中间挖个坑，冲入30毫升热水，先用筷子搅拌，再用手揉搓成光滑的面团，盖上一个碗，饧发5分钟。



2 将超薄牛排撒上适量细盐、洋葱、黑胡椒腌5分钟，放入平底锅用黄油煎至两成熟即可。



3 将鸡蛋打成蛋液，用最小火摊成蛋皮，然后切成丝，将胡萝卜、黄瓜和韩国泡菜也切成丝备用。



4 将饧好的面团在案板上反复揉搓2分钟，然后将面团一分为二（每个约50克）。再次将小面团一分为二，搓圆按扁，上下叠加起来，中间刷上一层色拉油，用擀面杖擀成薄片。

5 将平底锅烧热，转成小火，淋入色拉油，摊入擀好的面片，小火烙至面片底部微黄，翻面继续烙1分钟即可，将面片上下两层撕开，即可用来包馅了。



6 取一张面片，铺在平底盘上，在面片的一端放上黄瓜丝、泡菜丝、胡萝卜丝、蛋皮丝，挤上一层番茄酱或者沙拉酱，然后将其卷起来，用牙签插牢固定，即可切成小段了。

7 麦片冲入热开水，搅拌一下，即成美味的燕麦粥了，可以适当地加点糖。



健康小语

牛肉的蛋白质含量高，脂肪含量低，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，牛肉含有丰富的铁，能提高人体免疫力，适合缺铁性贫血的人食用。

配餐：

小菜：味汁淋西蓝花

汤：肉馅汤

打包水果：红毛丹



厨房心得

❶ 早上时间比较赶，为了省去饧面的时间，建议用温水或者热水和面，将饧面时间改成多揉搓几次面团即可，也可提前将饼做好放在冰箱里冷冻保存，早上只需要微波炉加热下即可。

❷ 做馅饼，如果皮太厚的话，口感会很厚实，在锅中烙的时间也会相对较长，所以建议将皮子做得薄一点，可以在短时间内快速烙熟，口感也更佳。

❸ 多出来的馅不但可以放汤，还可以烙成肉饼子、炸成肉丸子等。

早餐速成肉馅饼

鲜肉小煎饼

有时候，我很想在早上吃到馅饼，于是将发面版本改良成了这款不发面的版本，省去了发面、饧面的时间。

材料

面粉 120 克，鸡蛋 1 个，里脊肉 1 小块（100 克），胡萝卜 1 小段，豌豆 1 小把，葱 5~6 根，西蓝花半朵，料酒 1 小勺，盐 1 克，五香粉 0.5 克，色拉油、蒜泥、香油、米醋、鲜酱油适量



制作

1 将面粉放入碗中，冲入 60 毫升清水（热水也可以），揉成光滑的面团，盖上湿布饧发片刻，在饧面期间，制作内馅部分。

2 将胡萝卜、豌豆、里脊肉和葱切成末，放入大碗中，磕入鸡蛋，淋入 1 小勺料酒，加入 1 克盐，0.5 克五香粉，用筷子朝一个方向搅拌 3 分钟即可。



3 将饧好的面团放到案板上反复揉 2 分钟，然后将面团分割成 6 个小剂子，将每个剂子撒上面粉，按扁，擀成薄片，包入肉馅（和包包子方法一样），将收口捏紧。

4 平底锅刷上一层油，将包好的饼坯收口朝下放入，用手轻轻压扁，盖上盖子，小火烙 3~5 分钟，再翻面继续小火烙 3~5 分钟即可，烘烙期间多将锅子转动几下，使其受热均匀。



5 将多出来的肉馅，入锅中煸炒 1 分钟，然后冲入热水做成汤（可加点水淀粉使汤汁浓稠）。

6 将西蓝花入水中焯熟，撒上点蒜泥，淋上香油、米醋、鲜酱油即可。





健康小语

腌制成熟的韩国泡菜含有丰富的乳酸菌，不仅对肠道有好处，还能给泡菜带来抗菌性。

配餐：

小菜：蔬菜沙拉
汤：裙带味噌汤
其他：红枣

厨房心得

面粉的多少决定饼的软硬和厚度，泡菜不要放得过多，不然容易偏咸。

略酸的滋味

泡菜鸡蛋面饼

这道煎饼，泡菜是主角。

材料



鸡蛋 2 个，面粉 60 克，泡菜 1 小碗(60 克)，清水 100 毫升，生菜、彩椒若干，圣女果若干，裙带味噌汤料包 1 包，盐、色拉油、蔬菜沙拉酱适量

制作

1 将鸡蛋打成蛋液，加入清水，搅打均匀，筛入面粉，搅拌均匀，再加入切碎的泡菜搅拌均匀。

2 将平底不粘锅烧热，淋入少许色拉油润下锅，将面糊倒入锅中，平铺满整个锅底，盖上盖子，小火烙至饼八成熟的样子，翻面继续烙 1 分钟左右即可出锅。

3 生菜、彩椒和圣女果洗净后用淡盐水浸泡 10 分钟后沥干；将生菜、彩椒切丝，将圣女果一切为二，装入盘中，淋上蔬菜沙拉酱拌匀即可。

4 将裙带味噌汤料包倒入碗中，冲入热开水，搅拌均匀即可。



健康小语

土豆含有丰富 B 族维生素和大量的优质纤维素，还含有微量元素、蛋白质、脂肪和优质淀粉等营养素，是很好的抗衰老食物。



配餐：

配菜：培根土豆沙拉

饮品：清新黄瓜汁

厨房心得

❶ 用煤气灶摊软式可丽饼，跟摊普通鸡蛋皮同样的步骤方法，记得一定要用最小火。

❷ 黄瓜浆汁在搅打时要多打几分钟，以保证口感的细腻。

清晨那份柔软的甜蜜

软可丽饼配土豆沙拉

可丽饼源自法国，是一种用小麦制作且风行全欧洲的美食，一般使用可丽饼烤盘或平底锅煎制两面熟即可。

材料

面粉 50 克，牛奶 120 毫升，鸡蛋 1 个，黄油 10 克，细砂糖 10 克，土豆 1 个，黄瓜 1~2 根，豌豆 1 大把，培根 2 片，色拉油、黑胡椒沙拉酱适量



制作

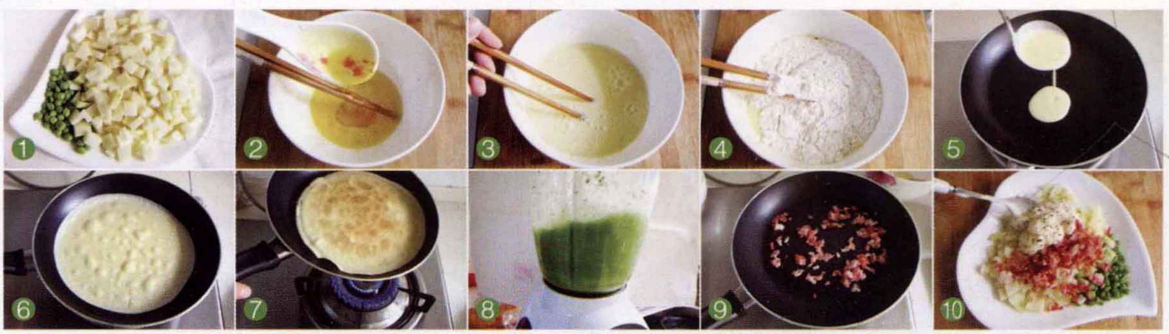
1 将土豆去皮切成丁，将豌豆剥好，然后将土豆和豌豆一起平铺放入盘中，盖上保鲜膜，入微波炉小火转 5 分钟（视各家微波炉的火力情况而定）。

2 将鸡蛋打成蛋液，加入砂糖搅拌均匀，然后依次加入溶化的黄油、牛奶搅拌均匀，最后筛入面粉搅拌均匀。

3 热锅，用餐巾纸擦上一层色拉油，转成小火，将一大勺面糊放入平底锅中央。转动平底锅，使面糊能平均铺满整个锅底，当面皮周边与锅边脱离，即可翻面，略微再烙一下就可以出锅了。

4 将黄瓜清洗干净，切成小块，加入1：1的凉开水，搅打成黄瓜浆汁，可以当做饮料喝。

5 将培根切成末，在锅中炒出香味，倒入有土豆和豌豆的碗中，淋上黑胡椒沙拉酱，搅拌均匀即成土豆沙拉配菜。



健康小语

苦瓜含有丰富的苦味甙和苦味素，被誉为“脂肪杀手”。



配餐：

小菜：黑椒虾

汤：奶香南瓜羹

厨房心得

❶ 建议使用不粘锅，任何人都能做成这道简单的早餐。

❷ 面粉和水的比例可按自己的喜好适当调整，喜欢吃厚实的可以多加点面粉少加点水，喜欢吃软的就多加点水。

❸ 苦瓜性凉，脾胃虚寒者不宜食用，孕妇不宜吃苦瓜。

那一点点该吃的苦

苦瓜麦糊烧

这道苦瓜小薄饼，可以说成是麦糊烧。主要原料是面粉、鸡蛋和水，其他的材料可以随意搭配，做出各种不同的麦糊烧。

材料

苦瓜 1 根，面粉 70 克，鸡蛋 1 个，清水 100 毫升，鲜鲍鱼 2 只，鲜虾 10 只，南瓜 1 小块(150 克)，黄油 10 克，核桃 1 个，盐 1 小勺，色拉油、细盐、黑胡椒碎适量



制作

1 将苦瓜用刨子刨下苦瓜肉和汁水，磕入鸡蛋，加入 1 小勺盐，搅打均匀，再加入清水，搅拌均匀，再加入面粉搅拌成苦瓜面糊。

2 平底不粘锅烧热，抹上一层色拉油，转小火，舀一大勺苦瓜面糊到平底锅中央，煎至表面基本凝结(约 1.5 分钟)，再翻面煎半分钟即可出锅装盘了。依次将所有的做好。

3 平底锅烧热，淋入少许色拉油，保持中火状态，将虾和鲍鱼铺入锅中，撒上一层细盐和黑胡椒碎，煎 1~2 分钟，翻面再撒上一层盐和黑胡椒碎，煎 1 分钟左右，即可出锅装盘。

4 将炒锅烧热，下入黄油，将南瓜切片，入锅中炒 1 分钟左右，然后冲入 2 杯热开水(400 毫升)，煮上 3 分钟，关火，将南瓜带汤倒入搅拌机，搅打成南瓜糊，将南瓜糊倒入碗中，淋入适量奶油，撒上核桃碎即可。



健康小语

洋葱的挥发成分能刺激食欲，帮助消化吸收。

配餐：

饮品：豆浆

打包水果：苹果



厨房心得

❶ 蛋皮摊得大点薄点，比较容易包和卷。

❷ 如果弄牛肉丝觉得比较麻烦的话，可以用火腿肠、培根等代替，也可以做成海鲜卷，可放些虾仁、扇贝、鱼肉丝之类的食物。

牛肉丝卷饼

平时挺喜欢在早晨的时候做卷饼吃，因为不费时，也不用发面、饧面，更不用擀面，而且卷的食材相当的多，天天吃都可以不重复。

材料

新鲜牛排1块，鸡蛋1个，面粉一大勺，洋葱、生菜、胡萝卜若干，千岛酱、细盐、水淀粉、料酒、色拉油、黄油适量



制作

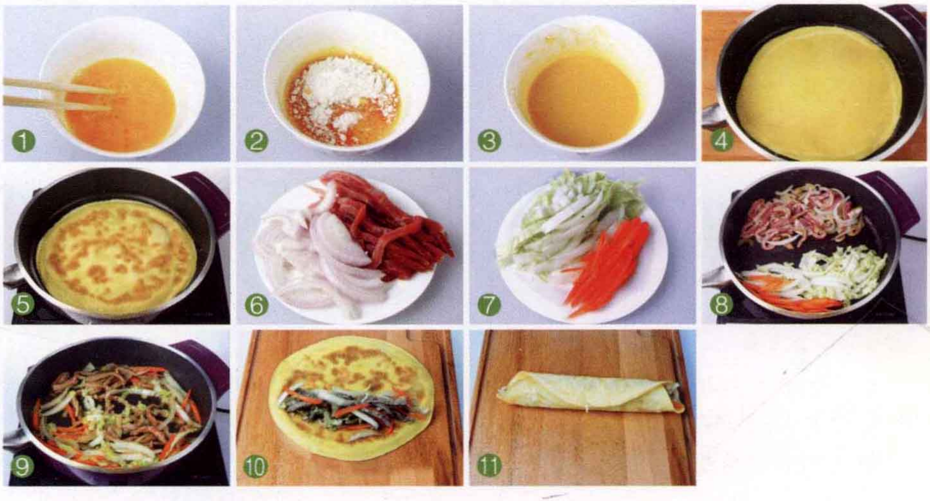
1 将牛排洗干净切丝放入碗中，淋入料酒，撒上细盐，淋入1小勺水淀粉，搅拌均匀浆制5分钟。

2 将鸡蛋打成蛋液，加入面粉和盐，搅拌均匀至无颗粒状。

3 将锅烧热，用纸巾抹上一层油，转小火，淋入蛋液，转动锅子，使蛋液铺开在锅底，烘至蛋皮边翘开锅壁，将其揭起翻面，继续烘半分钟左右，即可出锅。

4 炒锅烧热，下入黄油，将洋葱炒香，下入牛肉丝翻炒至变色（七八成熟）。

5 将蛋皮摊在案板上，将胡萝卜丝、生菜丝放在一端，再放上炒熟的牛肉丝，涂上千岛酱，然后卷起来，切成两半装入盘中即可。





健康小语

萝卜可增强人体免疫力，抑制癌细胞的生长，对防癌抗癌起到重要的作用。

配餐：

汤：紫菜蛋花汤

坚果：杏仁

打包水果：人参果

厨房心得

❶ 发面饼需要长时间的发酵，所以可以提前制作好，放冰箱冷冻保存，这样只需要在早晨热一下面饼就可以吃了。

❷ 必须选择有厚度的锅来烙饼，这样保温性强一点，另外密封性也一定要好，锅盖上不可以有排气孔。

教你学做发面饼

鲜肉萝卜丝馅饼

偶尔，也想在早上吃一次发面做的饼，如果起得够早，可以现发面，如果是懒猫一族，不如学我这样，平时有空时将饼做好，然后放冰箱冷冻，早上只需在微波炉里加热2分钟，就可以吃了。

材料

发酵面团 400 克，五花肉末 250 克，白萝卜 1/4 根（200 克），鸡蛋 1 个，葱末 10 克，料酒 1 小勺，细盐 3 克，五香粉 3 克，老抽 1 小勺，味精 1 克，紫菜蛋花汤料包 1包

制作

1 将白萝卜用刨子刨成细丝，装入大碗中，再加入肉末和葱末，磕入鸡蛋，淋入 1 小勺料酒，加入细盐、五香粉、老抽、味精（也可不加），用筷子朝一个方向搅拌 3 分钟即可。

2 案板上撒上干面粉，将发酵面团反复揉搓 2 分钟，然后将 400 克的面团分割成 12 个小剂子，将小剂子按扁，擀成薄片。



3 将面片放于手心，包入适量馅。捏紧收口，轻轻按扁，收口朝下，然后放入刷过一层油的平底锅中，盖上盖子，开小火烙 4 分钟，再翻面继续烙 3 分钟，焖 2 分钟即可，间多转动锅子，使其受热均匀。

4 将紫菜蛋花汤料包放入碗中，冲入热水，搅拌一下，即成配汤一份。



大家的早餐秀(5)



围脖 ID:hui_176

喜欢你起床黏着要抱抱，喜欢我俩猜拳后决定输家干活赢家偷懒，喜欢你把爸爸“欺负”得一头包……牛牛，我们爱你。



围脖 ID:蓝天白云和清风

浒浒、诺诺，老妈一定好好学习给你们做好吃到睡不着的喷香饭菜，让你们俩白白又壮壮。



围脖 ID:爱生活 1126

愿所有的小朋友都能吃上幸福的早餐，愿所有的妈妈都能每天坚持给孩子做美味、有营养的早餐！



围脖 ID:benYYZONe

老大与小包的健康成长是我最大的幸福，宝贝们，妈咪永远爱你们。

6. 爽滑Q弹的面疙瘩

听起来土土的面疙瘩，有着激情澎湃的创新思想，它爱穿洋装，它爱吃海鲜，它爱色彩斑斓的每样食材，它就像早餐桌上的圆舞曲，优雅多姿，耐人寻味。



配餐：

坚果：核桃

打包水果：李子

健康小语

番茄生吃可补充维生素 C，熟吃可补充番茄红素，并且番茄红素可抗衰老。



厨房心得

❶ 这道面疙瘩的蔬菜和肉类可以按自己的喜好增减替换，比如说加入虾仁、鸡肉等。

❷ 在将热水冲入面粉中的时候一定要用最小水量，边冲边搅拌，千万不要一下冲入很多。

❸ 不要吃未成熟的番茄，青番茄中含有毒的番茄碱，食用后，有可能会出现恶心、呕吐、全身乏力等症状。

最省力的做法

番茄鸡蛋面疙瘩糊

这是我人生的第一次面疙瘩，应该会记住一辈子。在生孩子坐月子的某一天，我没胃口，月嫂说做顿她老家的面食给我吃。我看到她将热水冲入面粉，用筷子不停地搅拌着，面粉变成了面絮，将这些面絮倒入烧好的番茄鸡蛋汤中煮熟，出锅后淋上醋，相当美味。那天，我出了一身大汗，从此爱上了面疙瘩。

材料

面粉 80 克，热开水 20 毫升左右，玉米和豌豆 1 小把，胡萝卜 1/3 根，土豆 1/2 个，杏鲍菇 3 个，洋葱 1/2 个，培根 1 片，番茄 1 个，鸡蛋 1 个，色拉油、盐适量

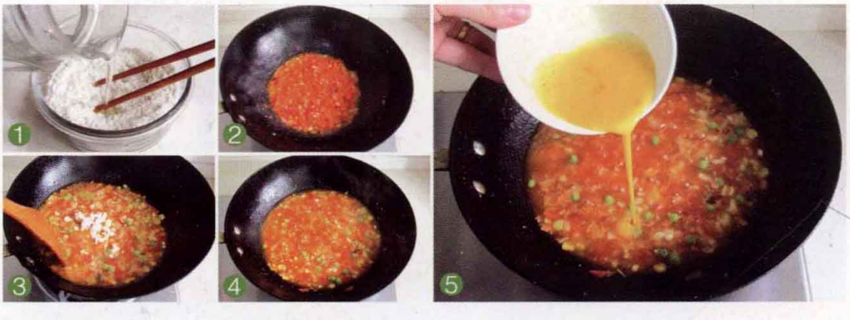
制作

1 在面粉中冲入热水，一点一点冲，用筷子迅速搅拌面粉，将面粉拌成面絮备用。

2 炒锅，倒油烧热后加入洋葱煸出香味，再放入番茄炒至软烂，加适量盐翻炒，番茄偏酸的话可加点糖。

3 加入玉米、豌豆、胡萝卜、土豆、杏鲍菇和培根丁，炒 1 分钟，冲入开水一杯半，煮 2 分钟，用手撒入面絮疙瘩，用铲子迅速搅拌开。

4 看到面疙瘩浮起后，淋入蛋液，煮半分钟即可出锅了。





配餐：

小菜：煎菜
打包水果：桃

健康小语

杏鲍菇富含蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素，可以提高人体免疫力，有抗癌、降血脂、润肠胃等功效。建议早餐时加入点菌菇的元素。

厨房心得

我一般用小火少油的方式来煎菜，比较健康，利用平底锅可以一次煎很多种类，营养素也会涉及得比较广，而且方便省力。

抹茶面疙瘩

很喜欢抹茶的清香，让人心情大好，胃口大开。我喜欢在早上和女儿围坐在桌边，一起喝着清新抹茶面疙瘩汤，吃着一些时令的煎菜，比如说虾子、扇贝、芦笋、胡萝卜、鸡蛋等，蛋经常会嘴巴很甜地说：“老妈！你也多吃点！外婆叫我监督你好好吃饭。”把我哄得一整天都很开心。这就是我的幸福早餐。

材料

面粉 100 克，抹茶粉 10 克，清水 55 毫升，河虾 5 只，小番茄 3 个，胡萝卜 1/2 个，杏鲍菇 1 个，鸡蛋 1 个，芦笋 2 根，色拉油、细盐、黑胡椒粉适量



制作

1 面粉和抹茶粉装入盆中，倒入清水，和成光滑的面团。

2 将面团盖上一块湿布，饧 5 分钟，然后将面团取出，反复揉搓。

3 用剪刀贴着面团开始剪，剪出每个约 1~2 克两头尖的面疙瘩。

4 依次将所有的做好，撒上干面粉，摇匀备用。

5 烧开一锅水，下入面疙瘩，用铲子迅速推开，防止粘锅底，煮 2 分钟左右，带着汤盛入碗中。



配菜

1 将芦笋切段，将胡萝卜和杏鲍菇切成薄片。

2 平底锅烧热，抹上一层油，转小火，铺入虾、杏鲍菇片、胡萝卜片、芦笋段、小番茄，磕入鸡蛋。

3 小火煎 2 分钟，撒上一层细盐和黑胡椒粉，再翻面煎 2 分钟左右，再撒上一层细盐和黑胡椒粉，即可出锅。





配餐：

打包水果：芒果

健康小语

西蓝花含有丰富的维生素 C，有利于人的生长发育，提高人体免疫力，促进肝脏解毒，增强体质，可防癌。

厨房心得

❶ 加了鸡蛋的面糊膨胀性很强，所以每次舀面糊的时候不要舀太多了，要比不加蛋的面疙瘩的面糊粒少一倍。

❷ 直接下入锅中的面疙瘩，汤会变得浓稠，如果喜欢清汤效果的，可将面疙瘩下入煮开的清水中，浮起后捞出再放入煮蔬菜的汤锅中。

加点鸡蛋味更香

蔬菜鸡蛋面疙瘩

面疙瘩中加入鸡蛋，体积会变大，所以每次做加蛋的面疙瘩时，我都会做得比一般的小。

材料

西蓝花 1/4 朵，胡萝卜 1/3 根，细茄子 1 根，蟹味菇 15 朵左右，肉末 50 克，鸡蛋 2 个，面粉 80 克，盐、清水 15 毫升



制作

1 将鸡蛋打成蛋液，加入盐和清水搅拌均匀，筛入普通面粉，搅拌均匀成如图展示的厚度效果。若比这个稀了可再加点面粉，反之可加水调整。

2 将胡萝卜、茄子切成小丁，西蓝花择成小朵，蟹味菇切成小朵。

3 炒锅倒油烧热，倒入肉末翻炒。

4 倒入蔬菜，翻炒半分钟左右。

5 冲入热水 2 杯（400 毫升左右）。

6 待水滚开后下入面疙瘩。将筷子在热水中蘸一下，然后沿着碗边挖一小块面糊下入锅中。

7 依次将所有的做好，大小要保持一致。看到面疙瘩浮起后，煮 1 分钟左右，加适量盐调味后即可出锅。





健康小语

奶酪是一种发酵的牛奶制品，含有可保健的乳酸菌，每千克奶酪制品一般由十千克的牛奶浓缩而成，含丰富的蛋白质、钙、脂肪、磷和维生素，是纯天然的食品，可补充钙质，促进新陈代谢。

配餐：

饮品：牛奶

厨房心得

❶ 面疙瘩不要做得太干、太大，因为后期烘焙会蒸发掉一些水分，太干的话吃的时候口感会偏硬。

❷ 奶酪必须选择马苏里拉奶酪，不可以用一般奶酪代替。

❸ 烘焙的温度仅供参考，因为不同的烤箱温度都会有偏差，需要按实际情况调整。

面疙瘩的洋范儿吃法

芝士焗面疙瘩

所有的芝士中，我最喜欢的就是马苏里拉芝士了，有时候不仅需要好吃，同时还希望是一场视觉的盛宴，每次看到马苏里拉芝士拉出长长的丝的时候，我就想着，不管与之搭配什么，我都喜欢。



材料（2 人份）

鸡蛋 2 个，面粉 200 克，清水半杯，色拉油 1 大勺，盐 2 克，洋葱、青红椒若干，培根 1 片，马苏里拉奶酪 60 克，黑胡椒粉、番茄酱（沙拉酱）适量

制作

1 将鸡蛋打成蛋液，加入盐和清水搅拌均匀，再加入色拉油搅拌均匀。筛入普通面粉，搅拌均匀成如图所示的厚度效果，若比这个稀了可再加点面粉，反之加水调整。

2 烧开一锅水，用大勺子沿着碗边挖一小块面糊下入锅中。

3 依次将所有的做好，加了鸡蛋的面糊膨胀性很强，所以每次舀面糊的时候不要太多。

4 看到面疙瘩浮在水面上，就可以将其捞出盛在烘焙盘上了，平铺成一层。



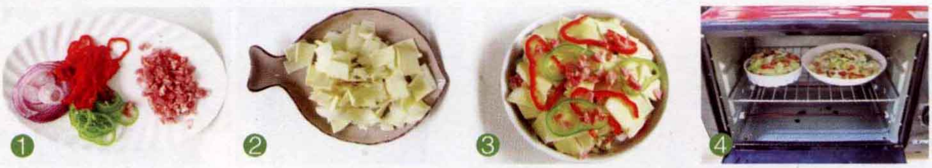
烘焙制作

1 将洋葱、青红椒切成小圈圈，将培根切成小丁备用。

2 将马苏里拉奶酪 60 克切成小薄片，或者切丝、切丁，都可以。

3 在平铺的面疙瘩上撒上黑胡椒粉，淋上番茄酱或者沙拉酱，再铺上洋葱、青红椒圈，撒上培根丁，然后撒上一层奶酪，再重新铺一次洋葱、青红椒圈，撒上培根丁。

4 送入预热好的烤箱，180℃，中层，上下火，10 分钟（烤箱温度仅供参考）。





厨房心得

❶ 下面疙瘩的水不要倒掉，面汤配着面疙瘩吃正好，所谓的原汤下原食。

❷ 两个锅最好同时进行，不但可以节省时间，而且面疙瘩也不至于会干掉。

❸ 如果时间充裕的话，建议牛肉粒分开炒，这样能保持牛肉粒的嫩度。

松子牛肉盖浇面疙瘩

话说某日早上蛋问："今天的早餐吃什么呢？"我顺着她的思维和喜好胡乱说了个名字："蜜糖松子面疙瘩！"蛋眼睛发光地大叫道："真的吗？是'三只熊'里熊宝宝最爱吃的蜜糖松子吗？妈妈！我现在已经变成蛋熊了，我要开动了哦！"然后见她一顿海吃。我很开心。

材料（2人份）

鸡蛋1个，面粉200克，清水半杯，色拉油1大勺，盐1克，西葫芦1/5个，玉米1/4个，胡萝卜1/3个，小杏鲍菇1个，牛肉60克(1小片牛排)，松子30颗左右，生抽适量

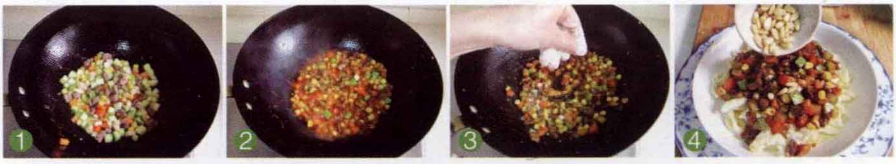


制作

1 鸡蛋打成蛋液，加入盐和清水拌匀，再加入色拉油搅拌均匀，筛入普通面粉，搅拌均匀成如图展示的厚度效果。若比这个稀了可再加点面粉，反之加水调整。
2 烧开一锅水，用大勺子在热水中蘸一下，沿着碗边挖一小块面糊下入锅中。
3 依次将所有的做好，大小要保持一致，加了鸡蛋的面糊膨胀性很强，所以每次舀面糊的时候不要舀太多了。
4 看到面疙瘩浮在水面上，就可以将其捞出盛起。



5 炒锅倒油烧热，将所有切丁食物倒入锅中炒半分钟，加入适量生抽炒半分钟。
6 倒入半杯热开水(100毫升)，大火烧半分钟左右。
7 撒入些干面粉(3克)迅速炒匀，使汤汁变得浓稠。
8 将炒好的食物盛在煮好的面疙瘩上，撒上熟的松子仁即可开吃啦！





配餐：

汤：紫薯面疙瘩汤

坚果：南瓜子、红枣

打包水果：蓝莓

健康小语

紫薯含有花青素，花青素是天然强效自由基清除剂，对上百种疾病有预防和治疗作用。

厨房心得

❶ 菠菜是单独焯水装盘的，如果时间紧迫，也可直接和其他菜同炒。

❷ 下紫薯面疙瘩的水千万不要倒掉，用来配面疙瘩吃正好。

❸ 将面疙瘩下入水中的时候，水必须是沸腾状态的，如果没开的话，面疙瘩下入水中会散。

这个真的很可以

杂菜紫薯面疙瘩

这款面疙瘩，看起来不起眼，吃起来却相当过得去。按我家孩子爸的话说："原来这个很可以嘛！"因为加入了紫薯，面疙瘩变得气味芳香，口感软糯，还略微有那么一丝丝清甜。与一些当季的蔬菜同炒一下，相当的美味。

材料

鸡蛋 1 个，扇贝 1 个，菠菜 3 棵，香菇 3 朵，胡萝卜 1/2 根，西葫芦 1/3 根，紫薯 2 小个（80 克），面粉 120 克，色拉油、盐、生抽适量



制作

1 蔬菜洗干净，切好备用，菠菜焯水备用。

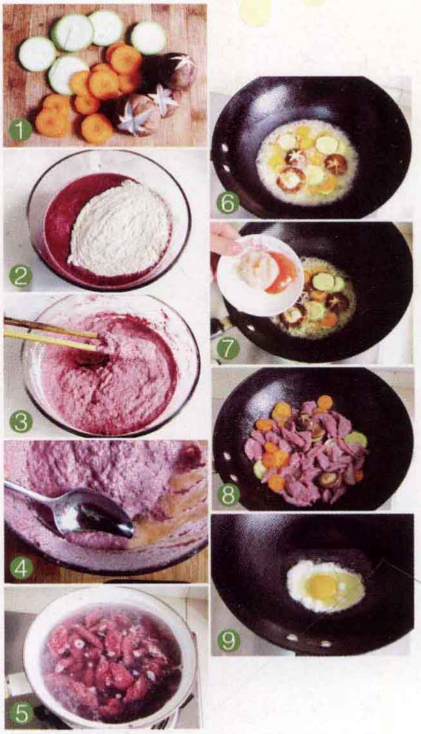
2 将紫薯去皮切小块入料理机，加 1∶1 清水，打成紫薯浆，再在紫薯浆里加入面粉。

3 用筷子搅拌成非常稠的紫薯面糊。用大勺子蘸下水，然后沿着碗边将面糊刮起，每个约 1~2 克。

4 依次将所有的做好，下入烧开的水中，看到面疙瘩浮起后捞出备用。

5 炒锅倒油烧热后下入蔬菜翻炒半分钟，冲入 1 杯开水（200 毫升）。烧开后加入扇贝，再加入紫薯面疙瘩，同煮 1 分钟左右，加盐调味即可出锅。

6 另起一锅，煎荷包蛋，出锅淋上生抽，非常美味！



健康小语

腰花含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等成分，有固精益气、健肾补腰、肾理气的功效。



厨房心得

❶ 辣椒酱不喜欢的可以不放，鸡蛋面疙瘩口感偏硬，不喜欢硬的可以用清水代替鸡蛋来和面团。

❷ 面团不要和得太干，揪的时候要尽量揪得薄和小，不然口感会偏硬，面团至少要饧 5 分钟以上，如果时间充裕的话建议饧 20 分钟。

❸ 腰花用加了黄酒的水泡下，有很好的去腥效果，用开水烫一下或者焯一下水，也可以去腥。

❹ 在食用动物肾脏之前，一定要将肾上腺清除干净。动物肾脏胆固醇、嘌呤成分含量也很高，因此三高人群和中老年人不宜食用。

揪出来的面疙瘩

菌菇腰花揪面疙瘩

做揪面疙瘩真的很简单，只需要和一块面团，将手指头和面团都沾些面粉，用食指和大拇指揪出一个大小均匀、厚薄也均匀的小面片就可以了。其中最讲究的是揪得要快、要薄、要均匀。

材料

鸡蛋1个，面粉80克，猪腰子1个，笋1小根，蘑菇3个，草菇4个，毛豆1小把，榨菜7~8片，料酒、白醋、色拉油、蒜片、姜片、盐、辣椒酱适量



制作

1 面粉中磕入鸡蛋，将鸡蛋打散与面粉混匀，和成光滑的面团。盖上一只碗，饧 7 分钟。

2 将面团再揉搓一次，然后将面团一头沾上面粉，另一头用大拇指和食指揪出厚薄均匀大小一致的小面疙瘩。

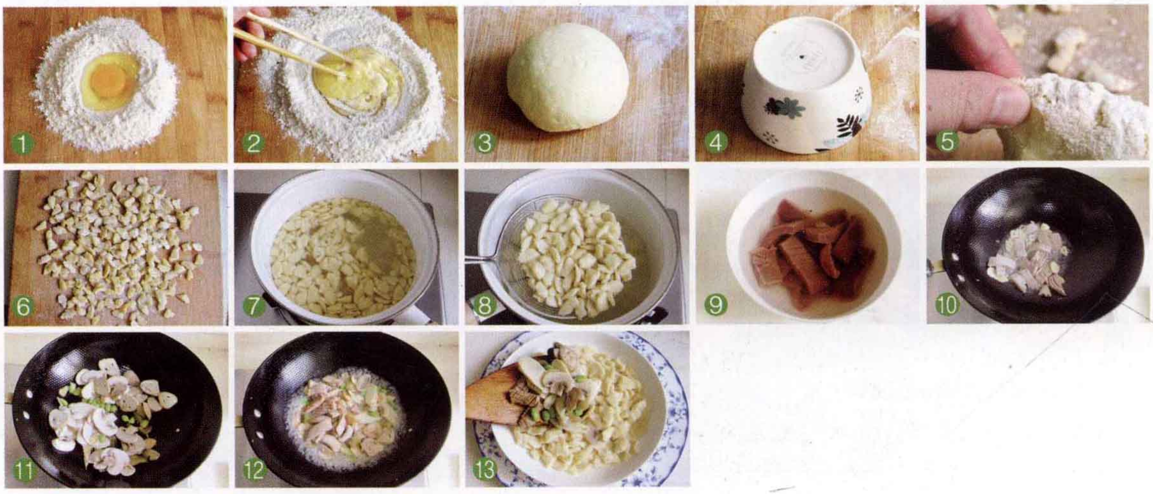
3 烧开一锅水，下入揪面疙瘩，用铲子迅速推开，防止粘连。小火煮 2~3 分钟后捞起盛入盘中备用。

4 在饧面的时候，将其他材料切好，将腰花放入碗中，淋入少许料酒和白醋，冲入热水泡 1 分钟，沥干水分备用。

5 炒锅倒油烧热，将蒜、姜煸香，倒入腰花炒半分钟，捞出备用。

6 锅中留底油，将毛豆、草菇、蘑菇、榨菜和笋片倒入翻炒 1 分钟。冲入冷水 1 杯，再次滚开后，加入腰花炒匀，加盐调味。

7 关火，将炒好带汤的腰花倒入煮好的面疙瘩上，再加上一大勺的辣椒酱，即可开吃啦。如果时间充裕的话，再蒸点玉米和南瓜，一般 7~8 分钟就够了，可以两个锅同时进行，可节省一半时间。





配餐：

小菜 1：黄瓜和玉米

小菜 2：蒸蛋

坚果：松子、南瓜子

健康小语

胡萝卜含有大量胡萝卜素，有补肝明目的作用，可治夜盲，增强人体的免疫能力，并且预防癌症。

厨房心得

❶ 猫耳朵一次可以做很多，然后放入冰箱冷冻仓保存，保存的方法是取一平底盘，撒上干面粉，将猫耳朵互不粘地平铺在上面，送入冷冻仓，1 小时后，待猫耳朵冻硬了，取出来重新装入保鲜袋中，放入冰箱冷冻仓中保存即可。

❷ 制作胡萝卜汁的时候应选择用冷开水而不是生水，这样剩余的胡萝卜浆可直接当饮料喝掉。

❸ 感觉面团偏湿的话可加点面粉，偏干的话可再加点胡萝卜汁。

人人都爱“猫耳朵”

香菇鸡腿猫耳朵

制作猫耳朵非常的简单，注意点只有一个，那就是大小要一致，一般小的口感较柔软，大的口感较硬实，大家可按自己的喜好来。做好的成品中建议加点醋、油泼辣子或者辣椒酱同食。

材料



面团部分： 胡萝卜半个，冷开水 80 毫升，面粉 300 克

配菜部分： 去骨鸡腿 1 个，新鲜香菇 2 个，生菜半棵，杭椒 1 个，土豆半个，蒜子 3 瓣，色拉油、盐、鸡蛋、玉米适量

制作

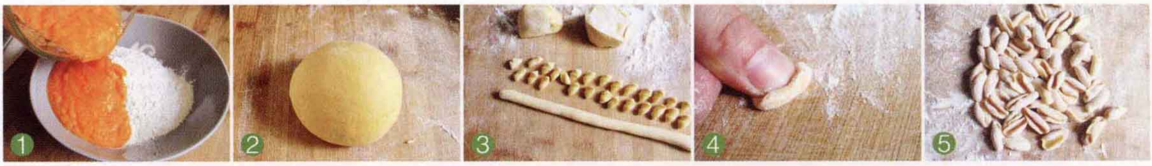
1 将胡萝卜切成小块，倒入搅拌机，加入 1:1 的冷开水打成胡萝卜浆，一点一点加进面粉中。

2 和成光滑的面团，用碗盖住面团，饧 5~10 分钟。

3 在案板上撒上干面粉，将饧好的面团重新揉搓一遍，然后分割成 4 份。取其中一份小面团，搓成细长条，用刀切成每个约 1 克左右的小丁。

4 用大拇指按下小面丁，用力一撵，小面丁便卷成了如猫耳朵般的小面片。

5 依次将所有的做好。



6 炒锅烧倒油烧热，将蒜瓣煸炒下，倒入鸡腿粒炒至变色，加入香菇、土豆丁翻炒一小会。

7 冲入两杯冷水，再次烧开后倒入猫耳朵。

8 煮 1 分钟左右，加入生菜叶和杭椒丁，滚开后关火，加盐调味，出锅装盘即可。

9 另一个锅同时蒸鸡蛋和玉米。





健康小语

鲍鱼含有丰富的蛋白质、钙、铁、碘和维生素 A 等营养素，能养阴平肝。

配餐：

小菜：荷包蛋
坚果：碧根果
打包水果：火龙果

厨房心得

❶ 海鲜冷冻时单个平铺放置，一般次日早上要使用时只需要在清水中浸泡 3 分钟就行了。

❷ 痛风患者及尿酸高者不宜吃鲍鱼。

十分钟海鲜大餐

生滚鲍鱼鲜虾面疙瘩

做面疙瘩早餐，最快速的方法莫过于将面疙瘩絮直接倒入煮着配菜的锅中，10分钟内绝对可以吃上早餐啦！

材料

鲍鱼 1 个，基围虾 6 只，鸡蛋 1 个，山药 1 段，秋葵 3 个，咸菜 1 小撮（30 克），胡萝卜 1/4 个，橄榄油、原浆米醋、盐、生抽适量



制作

1 烧开一锅水（约 400 毫升），将蔬菜倒入。
2 在煮蔬菜时，面粉中冲入热水（一点一点冲入），边冲边用筷子将面粉搅拌成面絮。
3 将面絮倒入煮开的蔬菜汤中，迅速用筷子搅拌。
4 加入鲍鱼和基围虾（鲍鱼比较大的话划上花刀）。
5 滚开后关火，淋入橄榄油、原浆米醋，加盐调味即可出锅。
6 煎一个荷包蛋，淋上生抽或者撒上细盐。



大家的早餐秀(6)



围脖 ID:21 Sophie 的美好生活

我小时候不吃早饭上学会挨打的！现在每天重要的事情就是给全家人做早餐。早餐开启一天新能量！



围脖 ID:牛魔王大怪兽

我亲爱的牛仔，希望你长大了以后，是一个仍然有着清澈眼神的男人，会有一个很好的女孩子爱上你，如果愿意，每个周末我都煲汤给你们喝。



围脖 ID:黄婷小雅

祝愿天下的小宝贝都能在慈爱的关怀下健康生活，快乐成长！



围脖 ID: 小美侯

当妈了才真正意识到什么叫完全的不加任何保留的奉献！为儿子做一切都是那么的满足与幸福!面对不爱吃饭的儿子，妈妈想尽各路招数！让早餐"活"起来！多宝，妈妈永远爱你！

7. 晶莹饱满的早餐米饭

特地准备了9道米饭类的早餐，分享给早上有吃米饭习惯的朋友们。

秉着简单、营养的方针，这9道早餐充分地发挥了它们的混搭、快捷、不畏困难、赴汤蹈火的精神。当我家“试菜员”蛋蛋吃过后，两只黑色眼珠立马变成了粉色小桃心。





厨房心得

电饭煲预约功能适合在春、秋、冬三季使用，夏天太热不适合。

巧用电饭煲

腊肠煲饭

一年中的三个季节，爱死我家电饭煲的预约功能了，只需早起10分钟，就能吃上丰盛的早餐。这回的腊肠煲饭也一样，起床就有的吃，别人还以为至少要早起1个小时来制作呢！

材料

胡萝卜 1/3 根，玉米 1/3 根，毛豆 30 粒左右，腊肠 1 根，鸡蛋 1 个，米 1 小碗，虾皮、紫菜、葱花、盐、醋、芝麻油适量



制作

1 前一天晚上临睡前将米淘洗干净，加上 1:1 的清水，然后倒入胡萝卜丁、玉米粒、毛豆粒、腊肠丁，拌匀，按下预约煲粥键。

2 早上起床后，打开电饭煲，磕入鸡蛋，再盖上盖子，按下煮饭或者热饭键，然后去洗漱或者做道快速冲泡的汤，几分钟后关掉电饭煲，即可开盖食用。

3 将虾皮、紫菜、葱花放入小碗中，加入盐、醋、芝麻油，冲入热水，搅拌一下即可食用了。







配餐：

汤：蛋花丝瓜汤

打包水果：枇杷

健康小语

孜然是调味品，气味芳香而浓烈，适宜肉类烹调，理气开胃，并可祛风止痛。

厨房心得

❶ 米饭要煮得干点，炒饭的时候容易炒得散不粘锅底。

❷ 调味可按自己的口味来，还可以加点辣椒进去。

❸ 牛肉换成羊肉的话更给力哦。

炒饭吃出烤羊肉串味

孜然炒饭

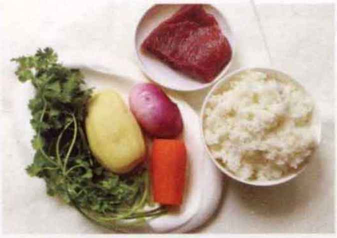
最适合在早上吃的一款米饭要数炒饭了，各种混搭，各种快速，各种口味。例如这款孜然炒饭，让我这个南方人吃出了西北烤羊肉串的味道。

材料

牛肉 100 克，洋葱 1/4 个，土豆 1/2 个，胡萝卜 1/2 个，香菜 5 根，鸡蛋 1 个，丝瓜 1 根，米饭 1 碗

调味料

孜然粉、姜粉、花椒粉、盐、黑胡椒、色拉油适量



制作

1 将牛肉、洋葱、土豆、胡萝卜切丁，香菜切段，丝瓜切片备用。
2 炒锅烧热倒油，将洋葱煸出香味，放入牛肉丁翻炒至变色。
3 将牛肉丁盛出备用。
4 锅中再加点油，加入胡萝卜丁和土豆丁翻炒 1 分钟左右。
5 加入米饭翻炒，翻炒均匀后加入香菜翻炒。
6 再加入牛肉丁和洋葱，撒上盐、黑胡椒、孜然粉、姜粉、花椒粉，炒匀后出锅装盘。
7 将丝瓜入锅炒软，冲入开水，滚开后淋入蛋液，搅拌均匀后放盐调味出锅即可。



健康小语

洋葱能帮助细胞更好地利用葡萄糖，同时降低血糖,供给脑细胞热能。洋葱还可发散风寒、提高食欲等。

配餐：

饮品：牛奶

打包水果：苹果



厨房心得

1. 蛋皮用平底锅摊比较能成功,基本可以做到零失败。
2. 材料是应季节搭配的,最近毛豆上市,所以我用了毛豆。
3. 做炒饭的米饭要适当地干点,容易炒得散。
4. 我今天用了重庆的辣味腊肠,不喜欢的可以用其他荤菜类代替,比如牛肉、羊肉、猪肉、培根等。

美食中的金屋藏娇

蛋包饭

一个家庭主妇，通过看韩剧迷上了日式蛋包饭，吃的那是一种心情。

材料

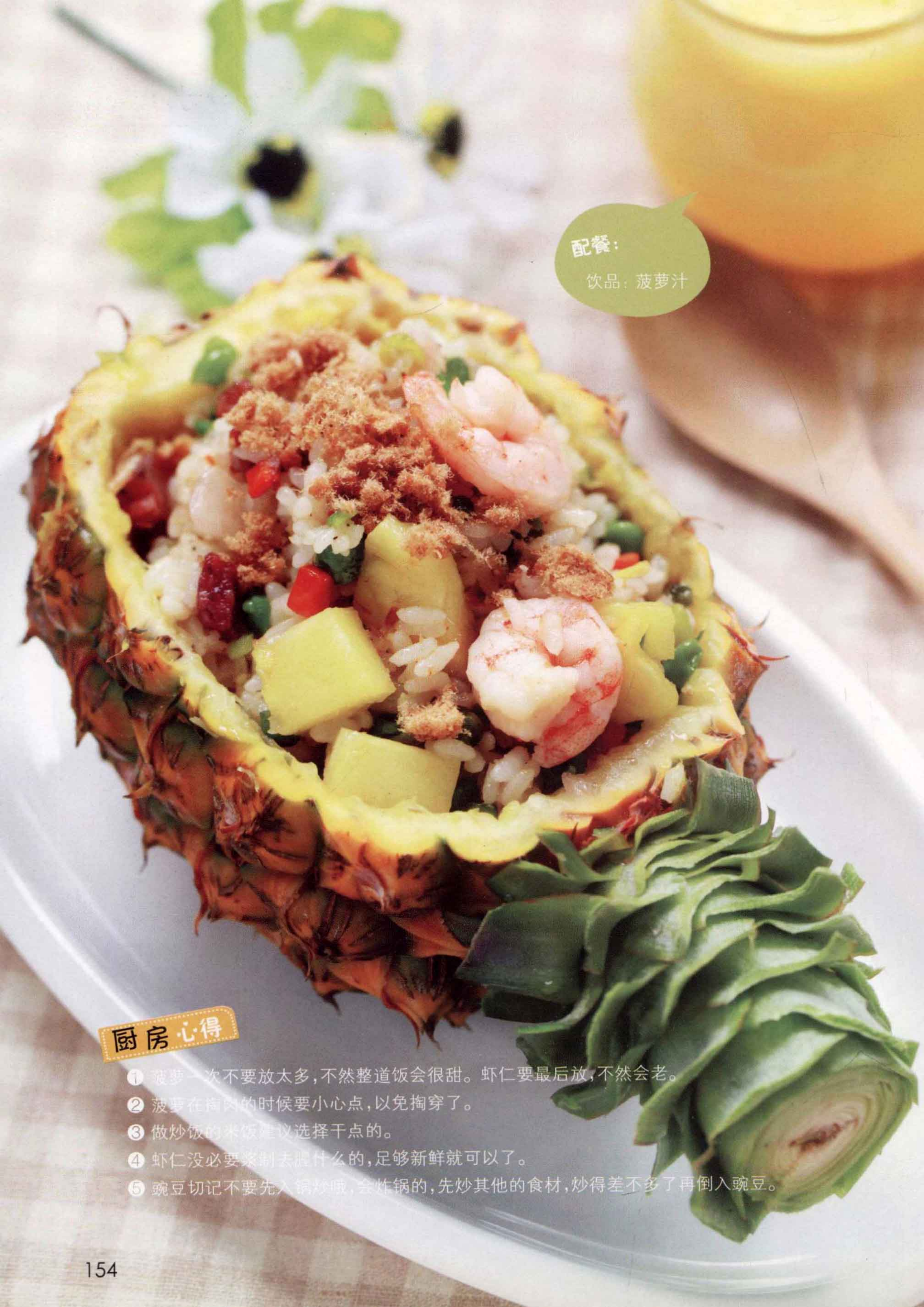
洋葱、腊肠、胡萝卜、青椒、红椒若干，鸡蛋 2 个，毛豆少许，米饭 1 碗，色拉油、盐、黑胡椒粉适量



制作

1 将鸡蛋打成蛋液、倒入平底锅摊成蛋皮，尽量摊得大一点。
2 炒锅烧热，倒入油，油热后入洋葱煸炒出香味，加入胡萝卜、毛豆和腊肠翻炒 1 分钟左右。
3 倒入米饭翻炒均匀。
4 倒入青红椒末翻炒均匀，撒上盐调味，关火。
5 蛋皮上撒上黑胡椒粉。
6 将米饭放中间，不要放太多，因为还要包起来呢。
7 将蛋皮四周翻起来包住米饭，扣上一个平底碗，然后将整个锅与碗翻转 180 度。





配餐：

饮品：菠萝汁

厨房心得

① 菠萝一次不要放太多，不然整道饭会很甜。虾仁要最后放，不然会老。

② 菠萝在掏肉的时候要小心点，以免掏穿了。

③ 做炒饭的米饭建议选择干点的。

④ 虾仁没必要腌制去腥什么的，足够新鲜就可以了。

⑤ 豌豆切记不要先入锅炒哦，会炸锅的，先炒其他的食材，炒得差不多了再倒入豌豆。

今早不用洗碗

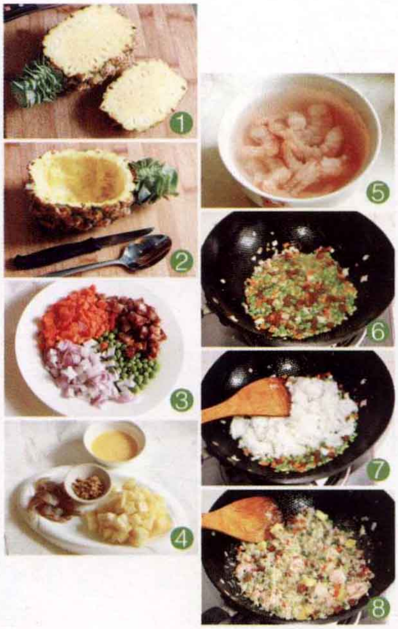
菠萝炒饭

懒得洗碗的话，就做这道早餐吧，材料都是前一天买好的，只需早起10分钟，为米饭水果来个混搭，吃完饭，把“碗”扔进垃圾桶，就可以出门啦。

材料

小点的菠萝1个，虾仁、腊肠、鸡蛋、米饭、胡萝卜、豌豆、肉松、洋葱、色拉油、盐、黑胡椒粉适量





制作

1 将菠萝清洗外表后在2/3高度处平切一刀，分成两半。
2 然后用不锈钢大勺子将菠萝内部挖干净。
3 将材料洗净，将胡萝卜、洋葱切末，将腊肠切丁。
4 将虾剥壳，将鸡蛋打成蛋液，将挖出来的菠萝肉的1/3切成小丁(准备炒饭时用)。还可将剩下的2/3菠萝肉榨成菠萝汁，当饮料喝。
5 将虾仁用开水冲泡1分钟，然后沥干水分。
6 炒锅烧热，倒油入洋葱翻炒出香味，加入香肠和胡萝卜翻炒1分钟左右，再加入豌豆翻炒片刻。
7 加入米饭翻炒均匀，淋入蛋液继续翻炒均匀。
8 加入虾仁，再撒上盐和黑胡椒粉翻炒均匀，出锅装入菠萝碗中，最后撒上提前准备好的肉松即可。



配餐：

汤：剩料汤

打包水果：红李子

健康小语

紫菜含丰富的碘，可用于缺碘引起的甲状腺肿大，紫菜富含胆碱和钙、铁，能增强记忆，治疗妇幼贫血，促进骨骼、牙齿的生长和保健。

厨房心得

① 摊鸡蛋皮对于新手来说有一定难度，可用炒鸡蛋代替，只要将蛋弄熟就行。

② 在寿司帘上铺一层保鲜膜，可以很好地帮助饭团成功卷起，又能保持寿司帘的干净。

③ 一般做饭团都会有剩余的料，用来炒一下放汤，既不浪费又可以使饭团吃着不至于干，一举两得。

如何成功运用寿司帘

紫菜包饭

这是一款幼儿园小朋友的妈妈必学的饭团，因为平时小朋友之间聚会、郊游要分享呀！当然有的时候，做早餐也是很不错的选择哦，做好来不及吃的话，还可以打包到单位去吃。

材料

紫菜1片，米饭1小碗，火腿肠1根，胡萝卜1/4个，黄瓜1/4个，鸡蛋1个，芝麻1大勺，熟芝麻、细盐适量



制作

1 将寿司帘平铺在案板上，铺上一层保鲜膜，再铺上一片紫菜，将预热的米饭均匀地铺在紫菜上面，四边各留约0.7厘米的边。

2 在米饭上撒上熟的芝麻和一层细盐，将胡萝卜条、黄瓜条、火腿肠条和蛋皮条码在饭上。

3 双手提起寿司帘两头，慢慢开始轻压着往里卷，卷的时候不要将保鲜膜卷进去。

4 卷好后，收口朝下放置。

5 用刀切成小块装盘即可。

6 剩余的材料倒入锅中炒一下，冲入冷水，撒盐调味，即可出锅当配汤食用。





健康小语

糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素及淀粉等，营养丰富，对食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用，可补中益气、健脾养胃。但糯米黏滞不易消化，不宜过量食用，老人、小孩和病人需慎食。

配餐：

汤：万年青汤

打包水果：橘子

厨房心得

❶ 此款主食为糯米食品，不建议经常吃和一次性吃太多，更不要凉了再吃，容易给胃增加负担。

❷ 油条难做或难买到的话，可不放，我是前一天买好的，第二天从冰箱取出，油中炸一下再使用的。

❸ 纱布、毛巾、锡纸、厚保鲜膜等都可以用来包饭团，其实纱布是最适合。

❹ 万年青配汤中，可以加各种材料，比如榨菜、枸杞、紫菜、虾皮等。

拧出来的美味

糯米饭团

这是使人充满回忆的饭团。小时候，一旦有机会上大街去玩，必花5毛钱去买糯米饭团，看着老板从热气腾腾的木桶中掏出一铲糯米饭，麻利地放在摊了湿纱布的手心，用铲子一按，放上油条咸菜，或者是白砂糖，双手拎着纱布往中间用力一挤兑，再抓紧两头，左右一拧，饭团便做好了。

材料

现煮糯米饭 1 小碗，油条 1/3 根，黄瓜 1/4 根，熟芝麻 5 克，榨菜条 5~6 根，肉松 5 克，熟杏仁 5~6 颗，万年青汤包 1 包，香油适量



制作

1 取一块干净的薄纱布，水中浸湿再拧干，或者用有厚度的保鲜膜，平铺在案板上，将糯米饭铺在上面，戴上一次性手套，用手将米饭压扁。

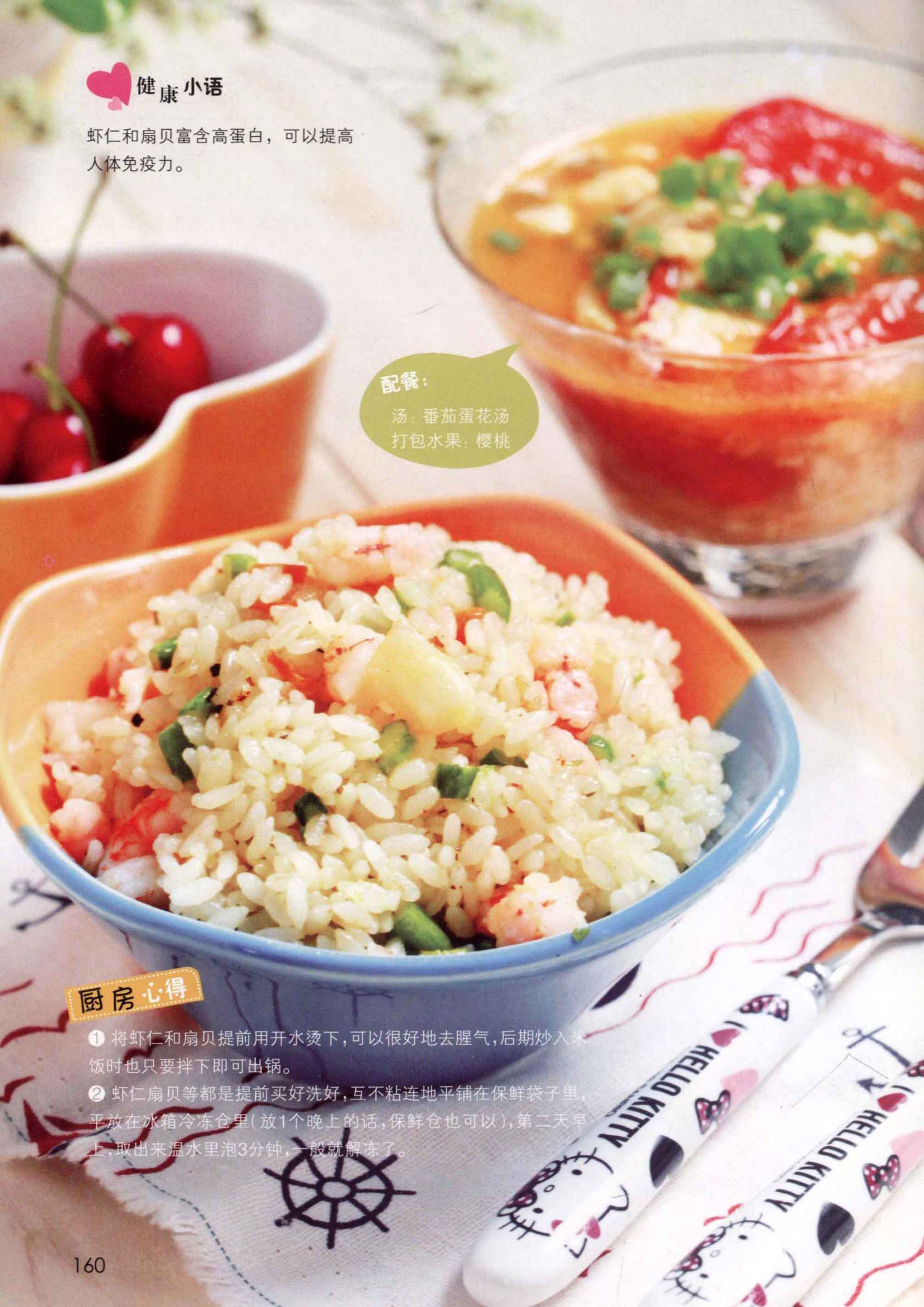
2 将买回来的油条重新回油锅里炸到通体发脆，将油条、黄瓜、榨菜、肉松放在饭中央，撒上芝麻和杏仁碎。

3 用四周的米饭将中间的馅料包起来。

4 然后抓紧纱布或者保鲜膜的两头左右反方向拧紧，再将纱布或保鲜膜摘去即可食用。

5 在万年青汤包中冲入热水，淋上香油，1 分钟后即可食用。





健康小语

虾仁和扇贝富含高蛋白，可以提高人体免疫力。

配餐：

汤：番茄蛋花汤

打包水果：樱桃

厨房心得

① 将虾仁和扇贝提前用开水烫下，可以很好地去腥气，后期炒入米饭时也只要拌下即可出锅。

② 虾仁扇贝等都是提前买好洗好，互不粘连地平铺在保鲜袋子里，平放在冰箱冷冻仓里（放1个晚上的话，保鲜仓也可以），第二天早上，取出来温水里泡3分钟，一般就解冻了。

海鲜炒饭

早上一般吃不下太荤的东西，我又担心孩子营养摄入得不够，所以会常备些高蛋白低脂肪的扇贝、虾仁等放在冰箱冷冻仓里。早上起来，不管是粥、米饭、面条都会想办法尽量地往里面加。

材料

虾仁 10 个，扇贝 1 个，胡萝卜 1/3 个，芦笋 3 根，米饭 1 碗，色拉油、盐适量



制作

1 将胡萝卜和芦笋切成小丁，将虾仁和扇贝切成小颗粒。
2 将虾仁和扇贝用冷水泡 1 分钟，沥干水分备用。
3 炒锅烧热，倒入少许油，保持大火状态，先将芦笋和胡萝卜翻炒半分钟左右，加入米饭翻炒均匀。
4 再加入虾仁、扇贝翻炒均匀，撒盐，出锅装盘即可。





健康小语

小火微煎的方法，不但保留了食物的全面营养，还能体现脆香口感。鸡蛋和米饭的组合，即能量与优质蛋白的组合。

配餐：

小菜：醋拌黄瓜
汤：面汤
坚果：开心果
打包水果：苹果

厨房心得

❶ 选择平底不粘锅，成功率百分之百。
❷ 还可以加些自己喜欢的料进去，比如虾仁、牛肉、豆等。
❸ 一般一小碗米饭，加一个蛋即可，加两个的话会变得太稀，不容易摊成圆形并且有厚度。

米饭不散的秘密

米饭煎饼

有没有想过米饭还可以做成煎饼？而且很香很美味哦！那天刚煎好饼，我正猫着蹲在煎饼前，举着相机拍照，突见取景框里出现一只小手，抓起一块煎饼就跑，我大叫："蛋姐！你给我回来！先别啃！"

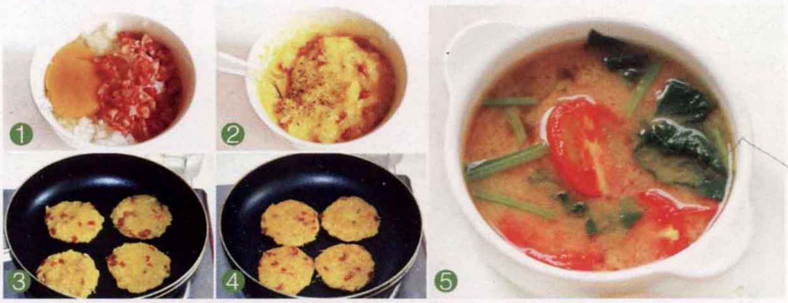
材料

火腿肠 1 根，鸡蛋 1 个，米饭 1 碗，葱花、色拉油、番茄、菠菜、味噌酱适量



制作

1 将米饭倒入大碗中，加入鸡蛋液和火腿肠丁，撒入适量盐和葱花。
2 将所有的材料与米饭搅拌均匀。
3 取平底锅，加热后淋入少许油，转小火，舀上一大勺的蛋液米饭，摊入锅中。
4 小火煎至米饭饼八成熟，翻面再煎 1 分钟左右，出锅装盘即可。
5 平底锅在煎米饭饼的时候，另一个灶头可以用来烧汤，将番茄和菠菜略炒，冲入适量冷水，舀入一大勺味噌酱，滚开后，即可出锅啦！



大家的早餐秀(7)



围脖 ID:DXJ--丁姐

为人父母，最幸福的事就是孩子健康快乐地长大。他们安好，我们便是晴天。每一个笑容、拥抱、问候，我都无比的快乐！孩子，妈妈爱你！



围脖 ID:豆豆妈妈 myq

看着宝贝每天吃着妈妈做的爱心早餐，一天天地长大。他灿烂无邪的笑容，是妈妈最大的满足！宝贝，妈妈爱你！



围脖 ID:云淡–风清

希望宝宝尽快改掉挑食的坏毛病哦，均衡饮食才能更快地茁壮成长。妈妈会像蛋蛋妈妈学习，努力提高烹饪水平，让宝宝每天吃营养又美味的食物！



围脖 ID:zhoufang2008

希望我的父母永远年轻健康！希望我的孩子健康快乐地长大。



围脖 ID:开心伟妈

亲爱的儿子，你的每一次懂事我都为你感到骄傲；亲爱的女儿，你的降临是爸爸妈妈和哥哥最大的幸福。妈妈希望你们健康快乐地成长，哥哥要给妹妹做个好榜样哦！



围脖 ID:John 牛

我亲爱的蛋宝贝，你的健康快乐成长，是我最大的愿望！

8. 杂七杂八随手组合

很多时候，很多早餐都是随手组合的，不中不洋，不传统，不现代，奇奇怪怪，但是却很美味。有些时候，早餐的丰富程度，拼的就是一个看谁家的冰箱存货多。





健康小语

山药可健脾益胃助消化。

配餐：

汤：紫菜蛋花汤
羹：鸡蛋羹
坚果：盐焗腰果
其他：蓝莓干

厨房心得

❶ 蒸鸡蛋羹的时候，蛋水的比例在1：1 ~1：3 之间。不要用热水去冲打蛋液哦！

❷ 想要蒸出平滑的蛋羹，必须选择足够新鲜的鸡蛋。蒸的时候一定要用小火蒸，蒸好后不要立马掀开盖子，一定要焖一会儿再开。蒸的时候，蛋碗上一定要盖个平底盘或者保鲜膜之类的东西。

❸ 粗粮的搭配有很多种，大家可以按自己的喜好经常变换搭配。

忠于原味

粗粮早餐

我的一位亲戚，喜欢在早上吃大碗的稀饭，没有配菜，有时候喜欢在稀饭里加点糖，但是她有糖尿病。我建议她要控制能量的过多摄入，比如说可以用原味粗粮来代替早餐的精米主食，每次吃七分饱即可。

材料（2 人份）

铁棍山药半根，芋艿 3 个，南瓜 1 小块（180 克），番薯 1 个，鸡蛋 2 个，紫菜蛋花汤料包 2 包，细盐、色拉油适量



制作

1 将蛋磕入碗中，加入适量细盐和色拉油打匀，2 个鸡蛋的话，加入 3 个鸡蛋量的清水（100 克蛋液加 150 克～200 克的水）。

2 打匀后放入蒸锅，盖上一个平底盘。将粗粮清洗干净，切成小块，铺在蒸架上。

3 盖上锅盖，大火烧开，转小火蒸 10 分钟，关火，焖 3 分钟后开盖即可。

4 蒸的同时，可以将汤料包放入碗中，冲入开水，作为配汤用。



配餐：

汤：番茄蛋花汤
打包水果：苹果



厨房心得

❶ 在菜场买肉的时候可以请老板帮忙直接切成丝。大型超市一般就有切好丝的盒装肉，提前一天买回家的话，放保鲜仓即可。

❷ 如果时间充裕，可以将番茄去皮后再切块放汤。

❸ 年糕一定要选粳米年糕，而不是糯米年糕。太软的年糕不容易切片，糯米做的加热后又会过于软黏。肉丝要选择最嫩的那部分猪肉，略微久炒也不至于老得塞牙。

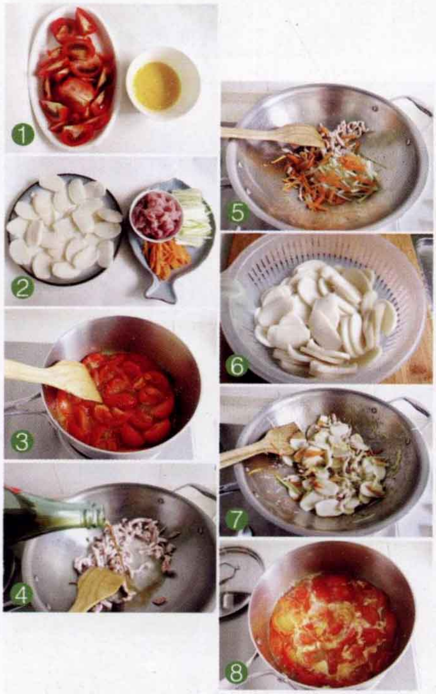
韭芽炒年糕

做韭芽炒年糕，选料是关键，选得好，做起来简单，吃起来美味！

材料（2人份）

年糕2根，番茄3个，肉丝1小碗，鸡蛋1个，胡萝卜半根，韭芽1小把，色拉油、盐、蒜末、料酒适量





制作

1 将番茄清洗干净，切小块，将鸡蛋打成蛋液备用。

2 将年糕切片，将韭芽切段，将胡萝卜切丝。

3 两锅同时进行，汤锅中放入油，倒入番茄，加入适量盐，翻炒软烂后冲入一大碗热水，盖上盖子，大火煮三分钟。

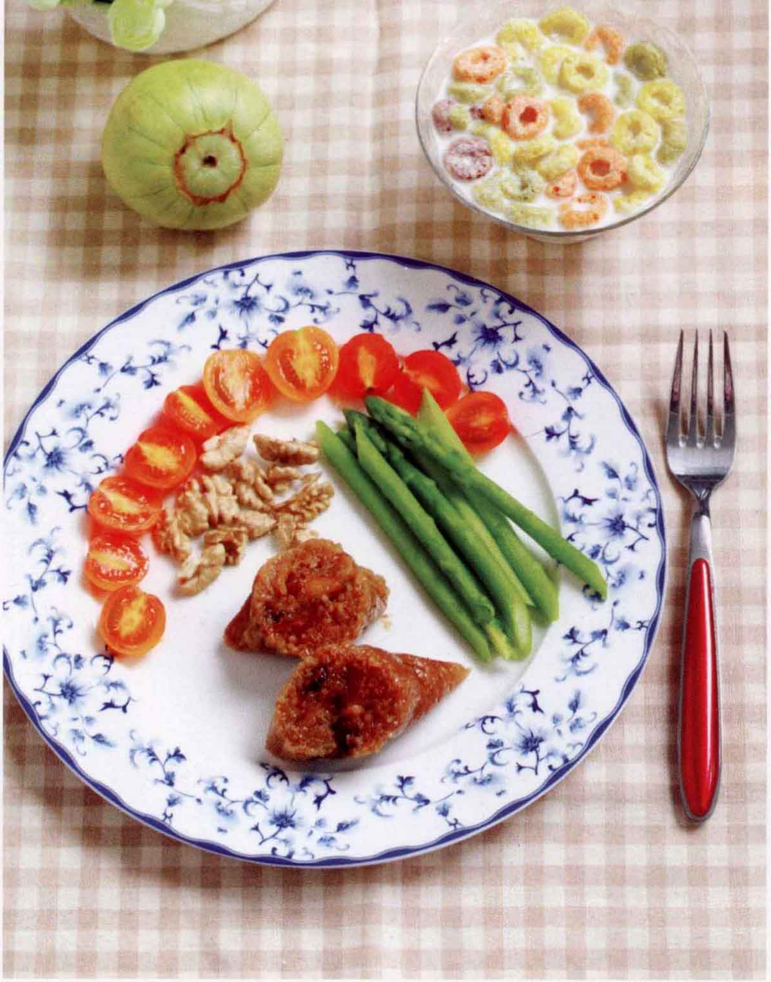
4 另一炒锅，烧热倒油，入蒜末和肉丝翻炒至变色，淋入少许料酒去腥。

5 再加入韭芽和胡萝卜丝翻炒半分钟，撒入盐调味。

6 将年糕片用水冲一遍，沥干，倒入炒锅中，继续翻炒。

7 翻炒至年糕片变软，即可出锅装盘。

8 汤锅中淋入蛋液，搅拌一下，关火，出锅装碗中即可。



健康小语

核桃仁含有亚麻油酸、钙、磷、铁，常食具有防治头发过早变白和脱落的功能。

配餐：

饮品：牛奶冲麦圈

小菜：芦笋与番茄

坚果：核桃

厨房心得

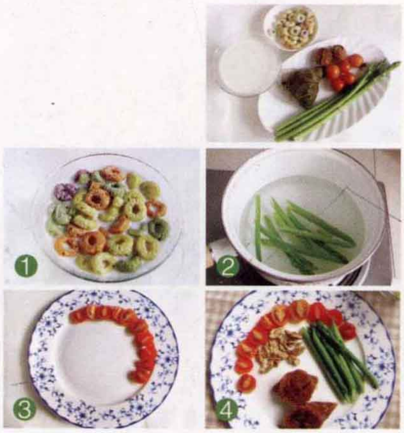
❶ 必须选择糯米包粽子，口感才软糯，糯米中加鲜酱油（生抽）是提香、提味、增色的关键，糯米中加色拉油是粽子后期容易剥粽叶的关键，并且口感更软糯。

❷ 包粽子时，第一勺米放进粽叶里后要压严实了，这样粽子才有棱有角有范儿，粽绳扎得要松紧合适。

❸ 粽子为糯米食品，每次一个即可，注意不要多吃。肠胃功能差的、容易便秘的浅尝即可，不吃为宜。

储备些粽子吧　蛋黄鲜肉粽

包粽子其实很简单，掌握几个要点也就得心应手了。到了吃粽子的节日，不妨多包些，保存在冰箱里，有时候早上时间比较赶的话，拿个粽子微波炉里转一下就可以吃了。



材料

粽子 1 个，芦笋 4 根（1 人份），牛奶 1 杯，麦圈 1 把，核桃 2 个，小番茄 5 颗

制作

1 从冰箱取出肉粽入微波炉热 2 分钟。

2 冲一杯牛奶麦圈，将芦笋焯水，将小番茄切块摆盘备用。

家中自制粽子

一、如何处理粽叶？

1 浸泡：菜场卖干货的店里可以买到干的粽叶，将叶子和粽绳用清水浸泡一天。

2 煮叶：放锅中，加 1 小勺盐，大火烧开后煮 5 分钟后关火。

3 清洗：将叶子的两面在流水下用湿抹布从根部往顶端顺纹理擦拭一遍。

4 修剪：用剪刀修剪叶子两端尖头，将粽绳撕成细绳子。



二、如何处理糯米和肉？

处理肉：

1 1 千克五花肉洗干净，切成小块，放在大碗中，加入 10 毫升老抽、8 克盐、3 克草果粉、3 克姜粉、3 克花椒粉、3 克大料粉、15 毫升料酒、5 克白砂糖、2 克鸡精。

2 戴上一次性手套，反复搅拌肉，然后盖上保鲜膜静置 2 小时，其间建议搅拌几次使其均匀入味。

糯米部分：

1 将 2.5 千克糯米清洗净，加入半杯生抽（100 毫升）、半杯清水、两大勺色拉油，用手搅拌均匀，盖上保鲜膜，涨发糯米 2 小时左右，其间用手搅拌几次，可以使米吸水均匀。



三、如何包粽子？

1 取一片粽叶，光面朝里，如图叠加成漏斗状，叶子的尾端叠加在上方，尾端长度不可超出叶子的头部。

2 放入一大勺糯米，按压结实，放上肉和蛋黄，再放点糯米，装至少8~9分满的样子。

3 将叶子翻过来盖住糯米，然后用绳子扎起来即可，这里很难描述，请仔细看图片哦。



四、如何煮粽子和保存粽子？

将所有的粽子包好，放入高压锅，高度不要超过 2/3，加清水与粽子高度持平，盖上盖子，开煮，煮 50 分钟即可，关火，自然泄气后即可开盖吃粽子啦。保存：将粽子放在大碗中自然冷却，装进保鲜袋，入冰箱冷冻保存即可。



健康小语

红枣中所含的糖类、脂肪、蛋白质是保护肝脏的营养剂。红枣能提高人体免疫力。

配餐：
饮品：豆浆
坚果：杏仁
打包水果：人参果



最简单的发酵面食

红枣玉米发糕

这个东西，作为早餐再合适不过了，简单并且营养丰富。你可以前一天晚上就做好，第二天早上加热下就可以吃了。虽然是发酵面食，做法却极其简单，对于完全不会做面食的人来说，也是一学就会的。

材料

低筋面粉 170 克，玉米粉 30 克，白砂糖 40 克，发酵粉 2 克，清水 1 杯，色拉油、葡萄干、红枣碎适量

制作

1 用清水溶化酵母和砂糖，将玉米粉和面粉混合后冲入酵母水，用筷子搅拌均匀。

2 撒上葡萄干或红枣碎，拌匀。

3 将面糊倒进抹了油的容器，盖上湿布发至 1 倍高。

4 入锅蒸 30 分钟，焖 5 分钟。晾凉后倒扣出来切块即可。



厨房心得

❶ 玉米粉可用其他粗粮粉代替，如黑米粉、荞麦粉等，也可以直接用面粉代替。

❷ 倒扣出来时可用刀从容器侧面插入，往外撬一下，即可脱落。

❸ 溶化酵母要用0~30℃的水，不至于让酵母休眠或者烫死。

❹ 将面糊碗放在 50℃左右的温水锅中发酵，一般 45 分钟左右就可以发至 1 倍高，注意不要发酵多于 1 小时，那样会发过头，中心会有凹陷，口感会偏酸。



健康小语

中医认为，黑米有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血的作用，可治疗贫血、视物不清、头昏、头发早白等问题。

厨房心得

❶ 烧卖皮要擀得薄点，吃的时候口感才会好。和面的时候加点盐，皮会更筋道。

❷ 大人吃可以蘸醋、辣汁吃。

❸ 包好的烧卖一次吃不完可放入冰箱保存。取一大盘子，撒上干面粉，将烧卖互不粘连地码放整齐，入冰箱冷冻仓，1个小时之后，烧卖冻硬了，即可装入保鲜袋，再次入冷冻仓保存。

我的骄傲

米饭烧卖

真的很喜欢这道主食，看起来很美味！更喜欢这道主食的创意者——我们家蛋。蛋2岁多的时候，有天她说想吃八宝饭，要我把八宝饭包进饺子皮里，她说那样会更好吃的。于是我照着她的想法做出了八宝米饭饺子和八宝米饭烧卖。

烧卖馅

材料

八宝饭 1 碗，鸡蛋 1 个，胡萝卜和青椒若干，盐、芝麻油适量

制作

1 煮一锅八宝饭，其实不一定要八宝全齐的，可以只放黑米、小米和白米等容易煮熟且口感较软的食材。

2 砂锅烧热后倒油，待油热后磕入鸡蛋，不停地用筷子搅散，鸡蛋自然就煎成碎块状了。

3 将胡萝卜和青椒切成末备用。

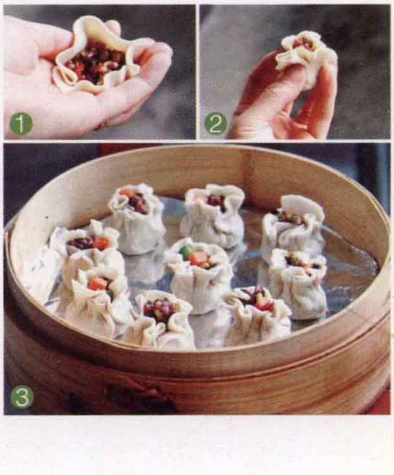
4 取一大碗，盛上米饭，等晾凉后加入炒好的鸡蛋、胡萝卜和青椒末，加入盐和芝麻油，用筷子反复搅拌均匀，或者可以戴上一次性手套，用手抓匀。



烧卖

1 将米饭包入饺子皮中，用手将它捏成烧卖形状即可(饺子皮做法见第 52 页)。

2 将所有的烧卖依次包好，码入蒸锅，用冷水蒸，水开后大火蒸 5 分钟，焖 3 分钟，就可以开吃啦！



健康小语

豆浆享有“植物奶”的美誉。豆浆富含植物蛋白、磷脂、维生素 B_1、维生素B_2 及烟酸等，是一种健康的营养食品。



豆浆油条茶叶蛋

豆浆油条是个永恒的早餐主题。其实，我比较建议早上起早出门去吃，没必要为了吃根油条而起个大油锅。在街边或者菜场旁就可以找到油条摊。这种摊位一般还卖烧饼和豆浆，还会有包子、馒头、发糕、卤蛋等，早餐在这样的地方解决，对我们这些城市深闺里的人，有时候也是一种享受。

豆浆

材料

黄豆 100 克，清水 2 杯（400 毫升）

制作

1 100 克黄豆，浸泡一晚上，第二天早上，将泡软的黄豆倒入搅拌机，加入 2 杯清水，搅打成生的豆浆。

2 将豆浆倒入汤锅中，大火烧开，注意看护，当心溢锅，撇去浮沫后转小火煮 5 分钟即可。

3 喝前可过滤掉豆渣，或者连豆渣一并吃掉。可加糖喝，也可以加酱油、咸菜，或者直接喝淡的。



厨房心得

❶ 有豆浆机的朋友按豆浆机的操作步骤即可，也可以直接买现成的。

❷ 打浆的时候建议多打一会，将渣磨得够细腻，这样，在喝豆浆的时候直接把渣吃掉也不觉得粗糙。豆浆营养很好，但是不宜多喝，每天 1 杯（200 毫升）即可。

❸ 有些人是不适合喝豆浆的，比如过敏的、体内雌激素高的人。自己要先了解自己的身体哦，不要盲目地喝豆浆。

油条

原料

普通粉 300 克，温水 190 毫克，酵母 3 克，盐 3 克

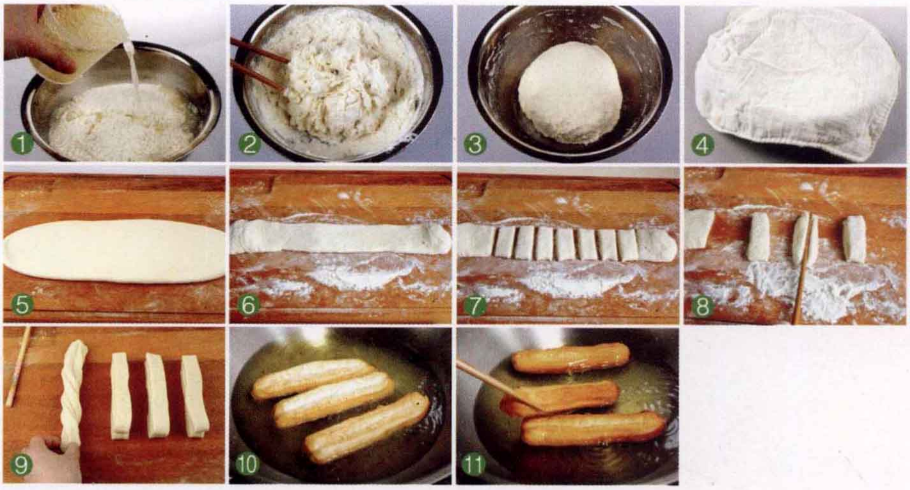
制作

1 将酵母和盐加温水溶化，将酵母水冲入面粉中，搅拌成雪花状，揉搓成光滑柔软有筋力的面团。

2 盖上一块湿布饧 20～30 分钟，再按压叠面 1 次，反复 3～4 次，将面团包好，入冰箱冷藏 12 个小时。

3 案板上抹油，将面团放在案板上，拉成长条，用擀面杖擀成厚 1 厘米、宽 6 厘米的长条，再用刀剁成宽 1.5 厘米的长条，将两条重叠在一起，用竹筷从中间压实、压紧。

4 双手轻捏两头，旋转后拉成长 30 厘米左右的长条，放入八成热的油锅中，边炸边翻动，使坯条鼓起来，膨胀酥脆，呈金黄色即可。



厨房心得

❶ 油条属于高温油炸食品，油温达 190℃左右，并且油是反复使用的，所以建议要少吃油条，恢复期病人、老年人、孕妇及儿童不宜吃油条。

❷ 我个人觉得油条这东西是难得吃的，一次不能吃太多，所以没必要家中发面，起大油锅自制，直接去买就好了。现在超市的冷柜里也有半成品的放心油条，只需要买回家油里炸下就可以吃了，也是不错的选择。

茶叶蛋

材料

鸡蛋 8 个，立顿红茶包 2 包（或普通干红茶 15 克），八角、香叶、桂皮、辣椒、花椒各若干，生抽 75 毫升，老抽 15 毫升

香料参考分量：八角 4 个、香叶 4 片、桂皮 2 片、辣椒 8 个（不吃辣的不要放）、花椒 20 粒

制作

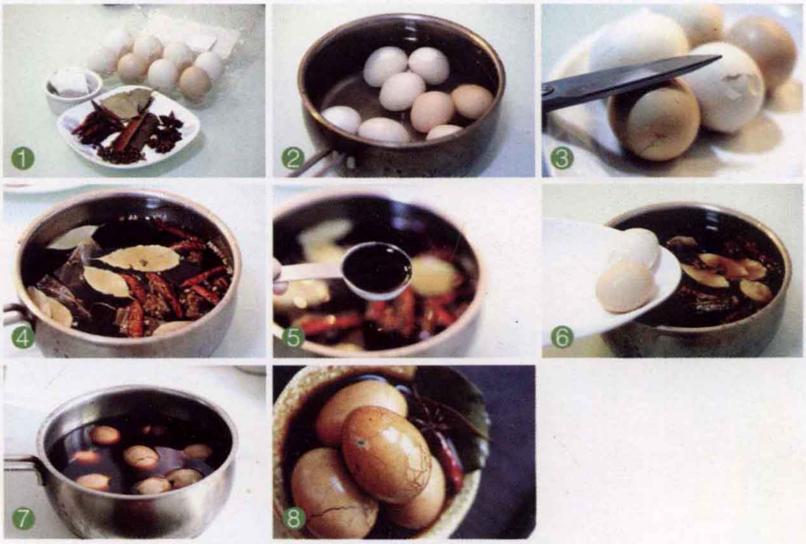
1 鸡蛋冷水下锅煮 10 分钟捞出晾至不烫手，将鸡蛋敲至壳有裂缝。

2 锅中放入香料加入水至锅的最高水位线。

3 煮开后加入 5 大勺生抽（75 毫升）、1 大勺老抽（15 毫升），再加入红茶包。

4 再次煮开后下入敲碎的鸡蛋，盖上盖子小火煮 15 分钟，关火焖几个小时就可以吃了。

5 建议晚上烧好后焖到次日早上吃，会非常的香和入味。



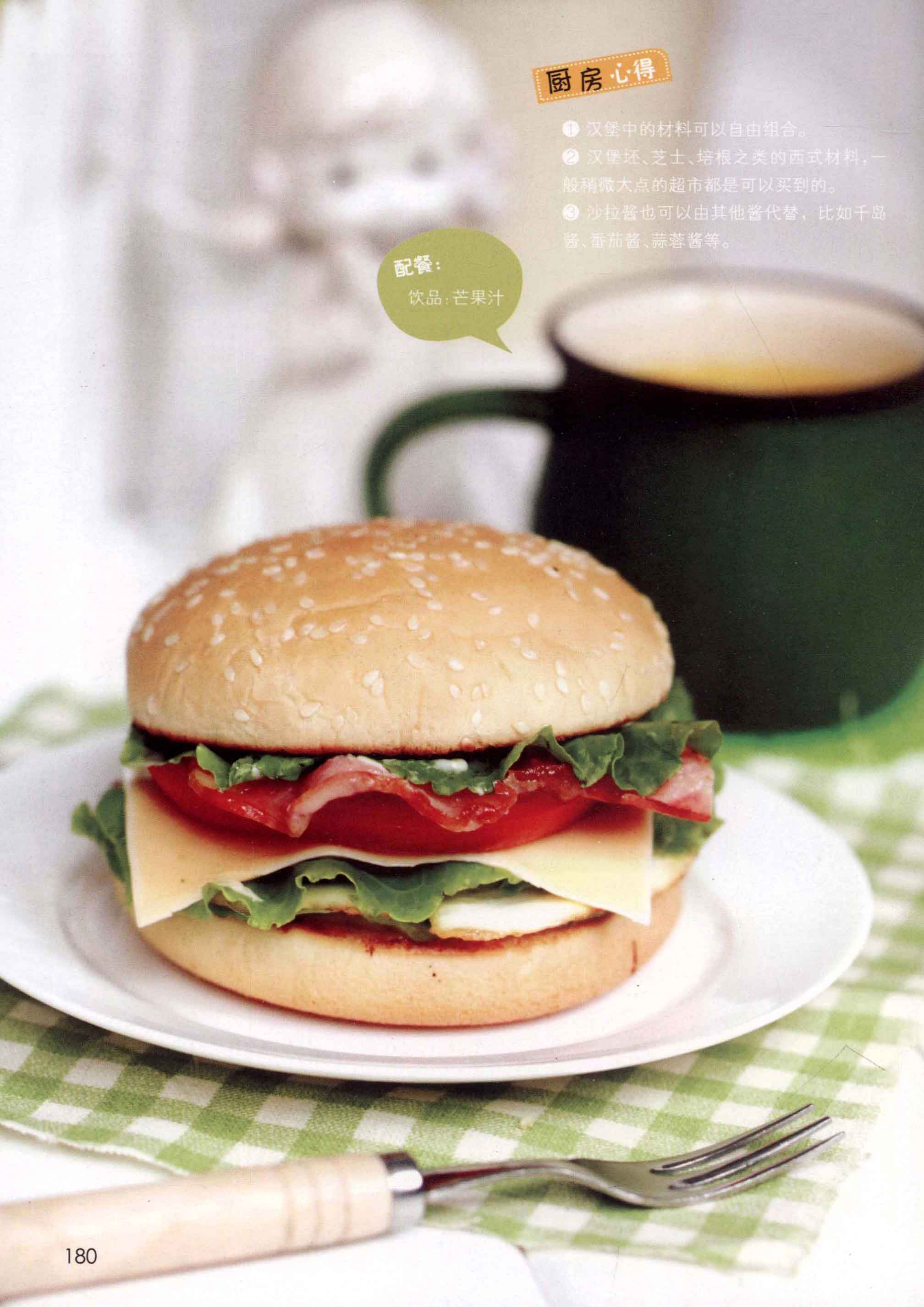
厨房心得

❶ 汤水的高度必须要盖过鸡蛋。浸泡时间最好有 5 个小时。

❷ 鸡蛋在第一次煮的时候，一定要冷水下锅，开小火慢慢地煮。注意不要开大火煮，不然鸡蛋容易爆裂。

❸ 敲鸡蛋时轻敲即可，太用力了容易半个蛋壳整体脱落。

❹ 这里使用生抽 75 毫升是为了增咸提香，若没有生抽可不放，放适量的盐代替即可。



厨房心得

① 汉堡中的材料可以自由组合。

② 汉堡坯、芝士、培根之类的西式材料，一般稍微大点的超市都是可以买到的。

③ 沙拉酱也可以由其他酱代替，比如千岛酱、番茄酱、蒜蓉酱等。

配餐：

饮品：芒果汁

边角料速成洋范儿早餐1

培根鸡蛋汉堡

我们要善于利用各种半成品，比如说汉堡胚，只要稍微加工下，组合起来，就是非常不错的营养早餐了。平时我们还可以买些奶酪片、方便切片生吃的蔬果、吞拿鱼肉罐头、西班牙火腿片等，放冰箱里备着，早餐的时候会用得上。

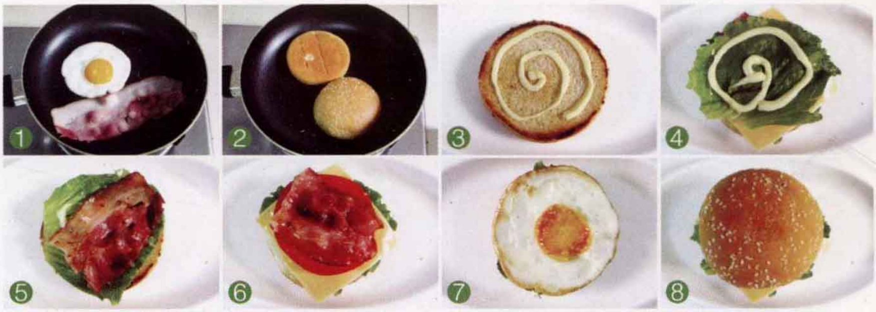
材料

汉堡胚 1 副，鸡蛋 1 个，生菜叶 2 片，番茄 2 片，培根 1 片，芝士 1 片，沙拉酱少许



制作

1 将鸡蛋和培根在平底锅中煎熟备用。
2 将汉堡胚在平底锅中煎至表皮香脆。
3 在汉堡胚底部挤上沙拉酱，放上生菜叶，再挤上一层沙拉酱，依次将培根、番茄、芝士、鸡蛋、生菜叶盖上，最后盖上汉堡胚即可。





厨房心得

❶ 烤箱的时间和温度仅供参考，烘焙时注意观察上色情况。

❷ 材料可以按自己的喜好搭配。

边角料速成洋范儿早餐2

吐司比萨

只需要10分钟，就可以吃到这款比萨。2分钟处理材料，8分钟烤箱烘焙。其间你还可以洗漱穿戴做很多事情呢！

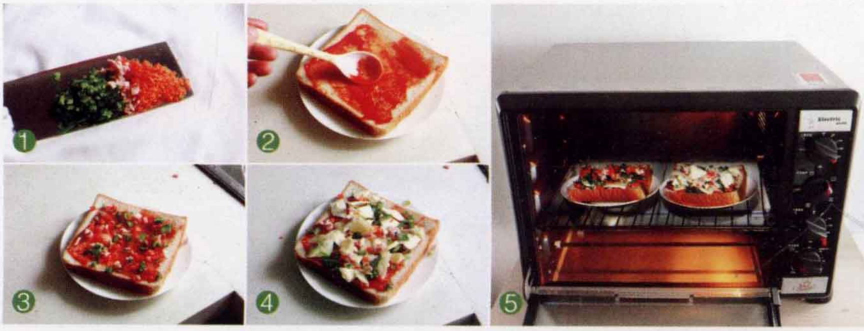
材料

吐司 2 片，胡萝卜 1 小段(30 克)，青椒 1 小块(30 克)，培根 1 片，马苏里拉芝士 30 克，番茄酱 1 大勺



制作

1 将青椒、胡萝卜、培根切成末。
2 在吐司上涂上番茄酱。
3 撒上青椒、胡萝卜、培根末。
4 涂上芝士，再撒上青椒、胡萝卜、培根末。
5 送入烤箱中层，180℃烘焙，上下火，8~10 分钟即可。





厨房心得

❶ 我的面包是在面包店随意买的，也可以用法棍、吐司片等代替。

❷ 奶酪可以用黄油、果酱等代替。

❸ 口味重的朋友，可以在制作的过程中适当地撒点盐、黑胡椒粉、辣椒粉等调料，还可以按自己的喜好多搭配几种材料。

简单快速有型好吃

迷你三明治

全家总动员做早餐，是件很有意思的事情，爸爸负责洗菜、切面包片，我负责煮鸡蛋和配餐，蛋蛋负责搭三明治，当然我还得当下她的助手，帮她挤沙拉酱、插签子等。

材料

面包 1 个，奶酪、生菜、胡萝卜、鸡蛋适量，牛奶 1 杯

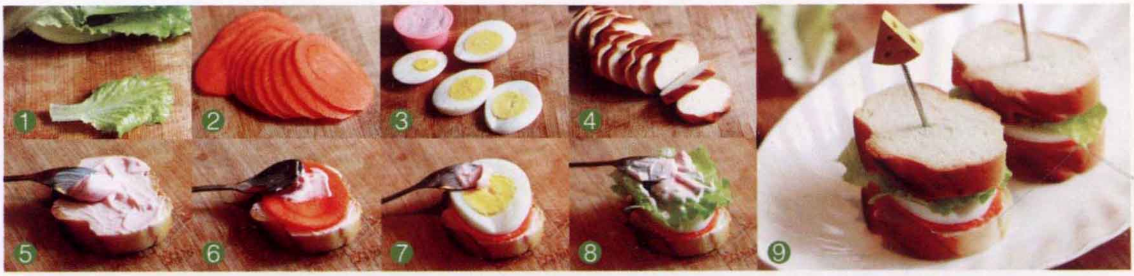


制作

1 将生菜切成面包片大小，将胡萝卜去皮切成薄片。将煮熟的鸡蛋去壳切片，将面包片切片。

2 取一面包片，在上面涂上奶酪，加上一层胡萝卜片，再涂上奶酪，盖上一片鸡蛋，然后再涂上奶酪，盖上一层生菜，最后再涂奶酪即可。

3 盖上一层面包，用叉子(或者牙签)插起来防止散开。依次把所有的做好，吃的时候注意安全，小心牙签。



配餐：

饮品：牛奶

坚果：杏仁、开心果

打包水果：无花果



厨房心得

❶ 用平底锅制作，最关键的是控制火候，火一定要很小，不然20分钟的烘焙时间，很容易把饼底烤焦的。

❷ 觉得发面很麻烦的话，可以在超市或者网络上买半成品的比萨饼底，回家加工即可做出美味比萨。

❸ 锅在烘焙的时候很烫，小心烫到手。

如何在早上快速搞定比萨

平底锅比萨

如果比萨的饼底是半成品，那么早上只要准备些装饰的材料，就能很快地做好比萨了。所以说，比萨的半成品饼底，平时可以买点或者做点放冰箱里冷冻着，做比萨的马苏里拉奶酪也可以放一些在冰箱里，其他需要撒的材料，用冰箱保鲜仓里的材料临时凑就可以了。

材料

8寸比萨

饼底部分：面粉120克，发酵粉3克，盐1.5克，温水60克，黄油10克

覆盖部分：马苏里拉奶酪100克，青、红椒丝各30克，培根2片，牛肉粒30克（没有可不加），烟熏火腿片5片（没有可不加），黑椒番茄酱50克

用半成品饼底直接做比萨

1 将饼底（半成品）放入抹了油的平底锅中，刷上番茄酱，铺上一层奶酪丝，放上肉类食材。

2 盖上盖子开小火慢慢烘烤，要让火力均匀，以免局部焦掉。

3 锅一定要选择厚的，保温性能好的。烧5分钟之后要关火焖5分钟，用锅的余温烘烤。10分钟后加入剩下的蔬菜等，最后在上面撒上剩下的奶酪丝。

4 再盖好盖子，再重复第一轮的做法，记得火一定要小。时间上可以适当延长点，不要着急，适当地关火用余温烘烤，将锅反复转动，受热均匀。

5 大概5分钟后关火，焖5分钟，即可开吃啦！（具体时间、温度看每家的锅子性能）



饼底

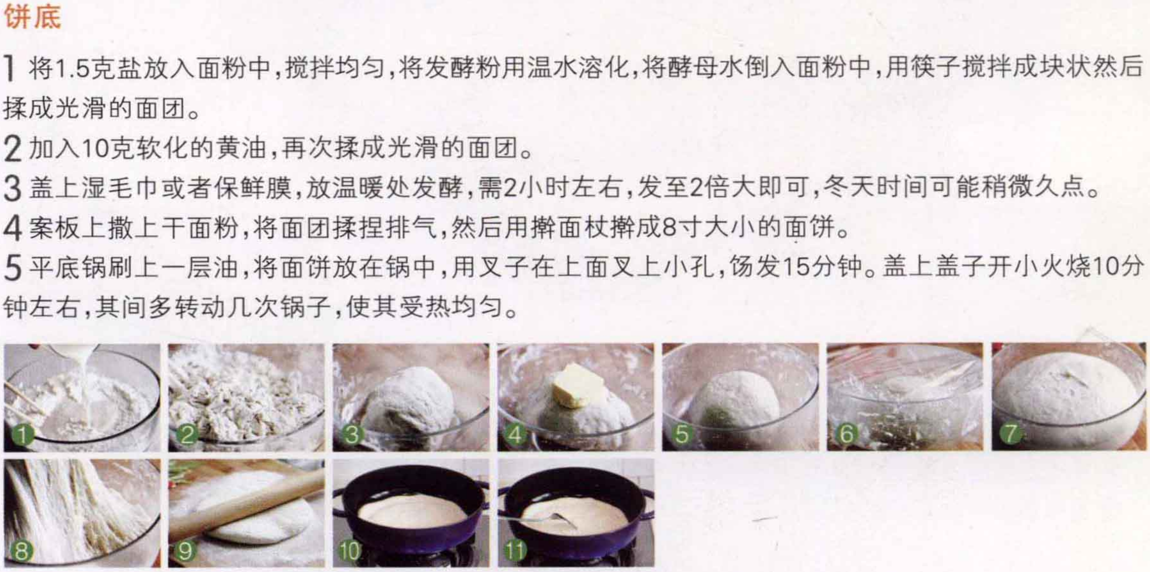
1 将1.5克盐放入面粉中，搅拌均匀，将发酵粉用温水溶化，将酵母水倒入面粉中，用筷子搅拌成块状然后揉成光滑的面团。

2 加入10克软化的黄油，再次揉成光滑的面团。

3 盖上湿毛巾或者保鲜膜，放温暖处发酵，需2小时左右，发至2倍大即可，冬天时间可能稍微久点。

4 案板上撒上干面粉，将面团揉捏排气，然后用擀面杖擀成8寸大小的面饼。

5 平底锅刷上一层油，将面饼放在锅中，用叉子在上面叉上小孔，饧发15分钟。盖上盖子开小火烧10分钟左右，其间多转动几次锅子，使其受热均匀。



健康小语

蒜氨酸是大蒜独有的成分，当它进入血液便成为大蒜素，具有消除疲劳、增强体力的作用。



配餐：

饮品：金银花茶
小菜：生菜沙拉
打包水果：苹果
其他：红枣

厨房心得

❶ 烤的时间比较短，所以最好在边上看护，以免烤焦。
❷ 葱花还可用法香、香菜代替，气味也很不错。
❸ 做蒜酱的时候盐不要放多。

如何在早上吃大蒜

香蒜面包条

我有个朋友，她从来不吃蒜，那天恰巧在我家，我请她吃了这个香蒜面包条。她说："这个真好吃，这上面涂的是什么呀？"我说："是大蒜！不要告诉我说你不吃大蒜哦！"她说："我还真不吃大蒜，那个东西气味太重了！不过这个面包条，我一点都没往大蒜上想！非常好吃！"

材料

吐司面包2~3片，大蒜3瓣，葱4根，黄油15克，黑胡椒粉0.5克，盐0.5克，生菜、胡萝卜、水果玉米、千岛酱、松子碎适量



制作

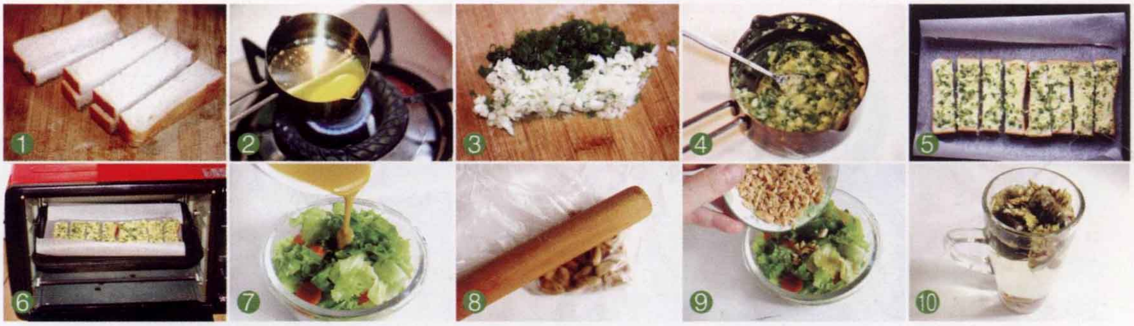
1 将面包片切成 4 条。将动物黄油融化，加入葱末、蒜末、盐和黑胡椒粉，用勺子搅拌均匀。

2 将面包条放在铺了烤盘纸的盘上，将调制好的蒜酱涂在面包条上。

3 入烤箱：180℃，上下火，中层，5 分钟。（温度和时间仅供参考）一般闻到香味就是快好了。

4 蔬菜沙拉：将生菜、胡萝卜、水果玉米反复清洗干净，在淡盐水中浸泡 10 分钟，沥干水分后切成小块装入沙拉碗，淋上千岛酱拌匀，撒上敲碎的松子。

5 冲泡一杯花草茶。



健康小语

蘑菇含有18种氨基酸、多种维生素和钙、铁等矿物质，热量低，是非常好的食物。

配餐：

汤：煮意大利面的汤

打包水果：苹果



厨房心得

❶ 在炒的过程中加面粉是为了使料变得浓稠。

❷ 提早放盐是为了让番茄能足够软烂。

偶尔来顿西式早餐

茄汁肉酱意面

一些意大利面的料包，如茄汁的、奶酪的、肉酱的，其实蛮适合做早餐时使用，加热后拌入面中即可食用。在大型超市的进口区域都可以直接买到这种料包。平时在家中自制酱料时，建议两锅同时进行，一个锅煮面，一个锅煮料，10分钟之内搞定。

材料（2人份）

意大利面180克，番茄3个，洋葱半个，蘑菇3朵，五花肉末100克，大蒜3瓣，黄油30克，蒜末、盐、黑胡椒粉、茄汁肉酱料适量



制作

1 将番茄去皮，切成小丁，将洋葱、蘑菇、大蒜切末。
2 两锅同时进行，汤锅烧开一锅水，下入意大利面，小火煮 10 分钟。
3 炒锅烧热，加入一小块黄油（30 克），下入蒜末和洋葱末煸炒出香味，倒入肉末炒至变色，倒入番茄炒软，撒少许盐和黑胡椒粉，撒入 1 小把面粉（10 克），翻炒均匀。
4 冲入 2 大杯冷水，开大火煮至汤浓稠，关火（需 7~8 分钟）。
5 将意大利面盛起装盘，加上 1 勺茄汁肉酱料，拌匀即可食用。



外买早餐的建议

❶ 应该选择有营业执照、卫生许可证的早餐店。

❷ 尽量自带打包的餐具，如饭盒、筷子、杯子等，少用塑料袋、一次性筷子。

❸ 如果时间不是很赶，建议在早餐店里堂食，能坐下来现场热气腾腾地吃掉，总比边走边吃，或者打包到单位冷掉了再吃来得好。

❹ 早餐最好选择简单易消化的，不宜吃荤油太重的食物。

❺ 早餐的搭配上建议主食+小荤+蔬菜+饮料+水果(餐后1个半小时再食用)。

❻ 早餐的主食有稀饭、包子、馒头、花卷、面条、饼、粽子、年糕、饺子等，在购买类似的主食时建议挑选食材搭配种类丰富的，比如说玉米馒头、芝麻花卷、香菇肉末包子、肉丝韭芽炒年糕等。

❼ 主食一般都偏干，所以一般买包子时都会再买杯豆浆。饮品的选择上最好选择健康、温和不刺激、不含色素、不含香精、非碳酸的，例如五谷豆浆、牛奶、鲜榨果汁、羊汤、牛肉汤、面汤等。

❽ 有的朋友喜欢买西式的早餐，如面包、蛋糕、汉堡、三明治、意面等。买这些早餐时，建议要选择不含香精、色素、人造黄油、植物奶油的。

❾ 不要边走边吃早餐，那样容易引起消化不良。